



Фредерик Перлз

Эго, голод и агрессия

Под редакцией Д.Н. Хломова
ИЗДАТЕЛЬСТВО «СМЫСЛ» МОСКВА 2000
УДК 615.851 ББК 53.5 П 274
Московский Гештальт Институт
Perls F. Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method. N.Y.: Random House, 1969.
Перевод с английского Н.Б.Кедровой, А.Н.Кострикова
Научное редактирование и вступительная статья Д.Н.Хломова
Редактор Н.В.Крылова Корректор Т.П.Толстова Дизайн серии Ф.С.Сафуанов,Э.А.Марков
Верстка О.В.Кокоревой
ПерлзФ.С.
Эго, голод и агрессия / Пер. с англ. М.: Смысл, 2000. —358 с

Впервые переведенная на русский язык главная теоретическая книга Ф.Перлза — выдающегося психолога и психотерапевта, создателя гештальттерапии.

Психологам, психотерапевтам, всем, интересующимся глубинными механизмами человеческого поведения.

ISBN5-89357-073-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Дорогие читатели! Вы держите в руках книгу, с издания которой начинается отсчет великолепного направления психотерапии — гештальттерапии. Этой книгой Фредерик Соломон Перлз обозначил раздел между традиционным психоанализом и новым направлением в психотерапии, опирающимся на новые философские и методологические основы. Классический психоанализ создавался в начале века и базировался на классической философии, психологии и методологии. К моменту рождения гештальттерапии великая научная революция начала века была уже завершена, и в гештальттерапии были заменены теоретические «столпы» психоанализа. Вместо ассоциативной психологии XIX века в основу была положена гештальт-психология и теория поля. Место детерминизма занял релятивизм, детерминистской математической логики — диалектическая логика. Вместо мертвой и негибкой классической философии появилась экзистенциальная философия и философские практики Востока. Вместо примитивного и узкого медицинского подхода, возводящего «здоровье» в статус единственной жизненной ценности — современный широкий взгляд, в котором присутствуют и окружающая среда, и ценность жизни человека, такой как она есть, и ценность проживания, осознавания и развития, и многое другое.

Эта книга называется «Эго, голод и агрессия», и она была издана впервые в 1942 году. В это время Фредерику С. Перл-зу было уже 49 лет, и он был преуспевающим психоаналитиком в Южной Африке. По сути, эта книга была построена на

богатом практическом опыте более чем 20-летней работы психиатра-психоаналитика, прожившего к этому моменту большую и насыщенную событиями жизнь. Книга очень интенсивная и интересная, и в то же время очень неровная и «непричесанная». Поэтому прочесть и понять ее достаточно сложно. Кроме того, она была адресована практикующим психоаналитикам, причем имеющим медицинское образование или, по крайней мере, очень хорошо ориентирующимся в медицине. Не так-то просто написать первую книгу в 49 лет — свои мысли представляются настолько очевидными и всем понятными, что нет смысла описывать что-то подробно. Поэтому «Эго, голод и агрессия» не была принята и понята сразу — только некоторые, наиболее живые и открытые новому психоаналитики приняли эту книгу и поддержали автора. Даже и сейчас я могу рекомендовать вам прочесть эту книгу лишь после достаточно подробного знакомства с другими работами по гештальттерапии и психоанализу. А может быть наоборот — знакомство с этой книгой пробудит в вас интерес и вы по-новому посмотрите на прочитанную психоаналитическую и гештальтистскую литературу.

Тут я должен сказать более подробно об авторе этой книги. Фредерик Перлз родился в небогатой еврейской семье в Германии, хотя писать о них как о бедной еврейской семье — это уж чересчур. Это была вполне нормальная, средняя семья. Хотя сам Фредерик постоянно описывал себя как непослушного хулигана — видимо, это было просто частью образа «Фрица Перлза», непослушного ученика Зигмунда Фрейда. Скорее всего, протестные реакции у него были достаточно сильно подавлены необходимостью приспособится и быть успешным. Медицинский институт, женитьба на девушке более высокого социального положения, обучение новому модному методу психоанализа, приспособленность к сложной финансовой ситуации в предфашистс-кой Германии... В своей автобиографии — «Внутри и вне помойного ведра» — Перлз описывает, как он ездил в другой конец страны несколько раз в неделю, потому что это давало хорошие деньги. Он долго был послушным и хорошим учеником. Даже когда в фашистской Германии все, что наработал для себя Перлз, было разрушено, он попытался приспособиться и выжить в Голландии — и это не получилось. Он попробовал вновь построить свою жизнь психотерапевта-психоаналитика в Южной Африке — там он достиг успе-

ха. Он еще продолжал быть послушным — он обобщил опыт своей работы и написал доклад на крупнейший психоаналитический конгресс.

Он ждал интереса учителя к себе, учителя, который не был знаком со своим учеником. Именно на этом конгрессе Перлз подошел к Фрейду и сказал ему: «Здравствуйте, учитель, я приехал из Южной Африки, чтобы рассказать о том, как Ваши идеи живут на этом континенте». — «Ну что же, прекрасно. И когда же Вы уезжаете?» — ответил Зигмунд Фрейд. И преуспевающий психоаналитик, доктор Фредерик Соломон Перлз, уехал к себе, унося в сердце обиду, а в багаже — текст доклада, в котором было зерно будущей книги «Эго, голод и агрессия». Больше никогда Перлз и Фрейд не встречались.

Затем началась война, и даже в Южной Африке она достала доктора Перлза. Он был призван в армию и работал в госпитале. Психоаналитическая практика у него сократилась и нашлось время для того, чтобы объединить и обобщить свои наблюдения и размышления. Так появилась эта книга. Первоначальный подзаголовок ее был «Пересмотр теории и метода Зигмунда Фрейда». Так неизвестный для своего учителя ученик ответил своему известному учителю. С этого момента началась вторая жизнь доктора Перлза, в которой он слегка сменил имя и его стали называть Фриц (представьте, что с какого-то момента Фрейда стали бы звать Зиги?!). В этой новой жизни Фриц перестал осторожничать и приспосабливаться, он начинал проекты, и какие-то из них развивались, какие-то разрушались. Он делал что-то, уже не ожидая похвалы и признания за свое послушание, — он стал Фрицем Перлзом, и именно таким он и был.

Книга и работа Фрица Перлза были замечены, и друзья помогли ему перебраться в Соединенные Штаты. В Нью-Йорке вокруг Перлза образовалась группа людей, которые сдвинули камень, вызвавший лавину под названием «Гештальт-подход», и мы с Вами, дорогой читатель, сейчас тоже движемся в этой лавине. Группа людей, объединившихся вокруг Перлза, была весьма причудливой: Лора Перлз — жена Фрица — доктор психологии, добропорядочная и серьезная женщина; Пол Гудмен — анархист, неизвестный в то время писатель, поэт и философ; Джим Симкин — врач и

буддист, Изидор Фром — психотерапевт, психоаналитик, эмигрант из Германии, гомосексуалист. А сам Фриц Перлз, по мнению людей из этой группы, был и вообще совершенно экзотической личностью.

Нью-йоркская группа разработала основные принципы гештальттерапии, которую вначале назвали экзистенциальной терапией. Затем гештальттерапия называлась гештальт-анализом, и даже глава в теоретической части книги «Возбуждение и рост человеческой личности» Перлза, Хеффер-лайна и Гудмена называется именно так — «Гештальттерапия как гештальтанализ». Эту книгу иногда называют библией Нью-йоркского направления в гештальттерапии; она будет издана на русском языке в ближайшее время. Действительно, это направление в гештальттерапии в наибольшей степени ориентировано на частную практику, и именно в нем более всего видны «фамильные» черты — ведь гештальттерапия построена на результатах «исследовательского проекта» Зигмунда Фрейда — психоанализа, который ошибочно сочли психотерапией.

Потом произошел раскол в группе создателей гештальттерапии, и Фриц Перлз и Джим Симкин покинули Нью-Йорк. Фриц Перлз стал в основном работать с группами, и заявлял, что индивидуальная психотерапия устарела.

Нью-йоркская группа была с этим совершенно не согласна и считала, что старый Перлз просто заблуждается. А Фриц Перлз тем временем поселился в Эзалене и стал калифорнийским «гуру» в области развития личностного потенциала. И стал развивать так называемый психотерапевтический стиль западного побережья. Этот стиль до сих пор вызывает сетования у сторонников Нью-йоркского стиля — «Зачем же он так поступил... Это же была дискредитация гештальттерапии...». Да, во многом это была не психотерапия, а зрелище, психологический аттракцион. Но без этих аттракционов не было бы и известности и автономии гештальттерапии. В этих калифорнийских психологических аттракционах берут начало современные психологические аттракционы: «Лайф спринг», «Эрхард семинар тренинг», НЛП и многие другие не-психоте-рапии. Именно в этот период множество людей было «инфицировано» вирусом интереса к собственной психической жизни и психотерапия смогла стать тем, что она есть сейчас — не просто «клизмой» в руках медицины, а феноменом культуры человечества конца двадцатого века.

В книге «Эго, голод и агрессия» заложен фундамент геш-тальт-подхода. Когда мы осматриваем дом, который нас заинтересовал и который мы собираемся купить — очень важно осмотреть фундамент. Строители знают, что сумма, необходимая на ремонт фундамента, обычно в два-три раза превыша-

ет сумму, требуемую для его постройки. Будьте внимательны к фундаментальным блокам гештальттеории! Мне кажется очень важным именно сейчас обратить внимание тех, кто профессионально занимается гештальттерапией или интересуется этим направлением, на некоторые идеи, изложенные в теории ментального метаболизма.

Ментальный метаболизм — это, в первую очередь, идея обмена веществ как принципа функционирования живой открытой системы, перенесенная в область психической жизни. Почему законы функционирования организма могут быть перенесены в область психической жизни? Прежде всего потому, что психика является функцией живого организма и возникает в процессе его развития на пути реализации естественных потребностей организма. И только некоторые из них подходят для того, чтобы развивался внутренний мир и личность человека. Например, естественная потребность в кислородно-углеродном обмене с окружающей средой не может быть фрустрирована в течение достаточного времени, чтобы ребенок сформировал целенаправленное поведение — эта потребность слишком витальна. Перлз выдвинул предположение, базирующееся на многих наблюдениях, что такой потребностью может быть пищевая. В этом случае поведение и психическая жизнь человека формируются на основе развития способности к удовлетворению пищевой потребности, и психические феномены могут быть рассмотрены с использованием этой модели. (Не правда ли, эти идеи перекликаются с теорией А.Н.Леонтьева о развитии психики?)

Иначе говоря, для развития человека необходимо получение каких-либо необходимых веществ из внешней среды. Эти вещества не могут быть усвоены напрямую, поскольку они включены в состав каких-то объектов внешнего мира. Для того чтобы усвоить «вещества», надо построить сложную поведенческую цепочку: во-первых, найти в окружающем мире объект, в котором содержатся необходимые «вещества», во-вторых, разрушить, измельчить этот объект, переработать полученное и включить необходимое «вещество» во внутреннюю среду организма, и, в-третьих, выбросить из организма ненужные остатки. На самом деле процесс еще сложнее, но основная идея заключается в том, что точно так же человек получает необходимые «вещества» для поддержания и развития своей психики.

Такой подход позволяет по-новому взглянуть на развитие нормальных и патологических механизмов в психичес-

кой жизни человека. Эту идею Фриц Перлз пытался представить Зигмунду Фрейду, однако это у него не получилось, как, впрочем, и у всех других исследователей, которые представляли какие-либо концептуальные идеи Фрейду. Да и вообще, видимо, внятно изложить концептуальную идею очень сложно. Поэтому попробуем вернуться к тексту Ф.Перлза и внимательно рассмотреть некоторые идеи, вытекающие из первоначальной посылки.

Выгода от измельчения пищи — увеличение контактной поверхности, благодаря этому взрослый человек может получать больше разнообразных веществ. Но такая способность появляется не сразу. У сосунка должны вырасти передние зубы, и тогда ребенок начинает кусать мамины соски, воспринимая их как объект для кусания, а мама может в ответ рассердиться и даже нашлепать его. Для ребенка это будет первым опытом подавления агрессии. Или мама может, напротив, терпеть укусы ребенка, насколько это будет возможно, и это будет другим опытом для ребенка.

Фриц Перлз выделяет четыре фазы развития инстинкта голода:

— пренатальную — до рождения ребенок является в общем разновидностью материнских тканей и получает все необходимое посредством плаценты и пуповины;

— предентальную — от рождения до появления первых зубов. В течение этого периода ребенок может только сосать и заглатывать;

— резцовую — на этой стадии появляются передние зубы, и ребенок получает способность кусать;

— молярную — стадию развития коренных зубов. На этой стадии ребенок получает способность измельчать пищу до состояния, облегчающего ее усвоение.

Вы уже заметили, наверное, как похожа эта периодизация развития человека на психоаналитическую периодизацию: оральную, анальную или генитальную фазы. Важное отличие этой периодизации в том, что психоаналитическая периодизация метафорична в своей основе, хотя и построена на наблюдении. Периодизация Ф.Перлза опирается на естественные стадии развития ребенка — основа ее объективно существует — это объективный факт индивидуальной истории каждого.

Обратите внимание на то, как вы едите пищу. Многие взрослые люди обращаются с твердой пищей так, как если

бы она была жидкостью, эмульсией. Они жадно заглатывают куски пищи. Эти люди характеризуются нетерпением — они ожидают немедленного удовлетворения своего голода и не развивают интереса к разрушению твердой пищи. Нетерпение обычно связано с жадностью и неспособностью получить удовлетворение. А может быть, вы делаете с пищей что-нибудь другое, например, используете для размельчения резцы вместо коренных зубов, а это может быть связано с тем, что вы были вынуждены есть твердую пищу раньше, чем были к этому готовы.

Примитивное оральное сопротивление — это голодовка или потеря аппетита. Фриц Перлз приводит в качестве примера, иллюстрирующего связь пищевого инстинкта и психической жизни человека, исследование В.Фолкнера, который обнаружил спазм эзофагуса (глотательной мышцы) у людей в тот момент, когда они получали неприятные новости.

Чувство отвращения Перлз рассматривает как ведущий симптом при неврастении, а подавленное отвращение он оценивает как важную часть параноидного характера. Отвращение — это эмоциональное отвержение, неприятие пищи независимо от того, находится ли эта пища во рту или в горле, или она только видимая или воображаемая. Отвращение как форма защиты связана с аннигиляцией и продуктами выделения. Так, при формировании анального комплекса ребенок обучается отвращению не только к продуктам дефекации, но и к самому процессу. Особое значение имеет сопротивление против сопротивления — в данном случае это подавление отвращения. Например, родители могут считать, что кормить ребенка необходимо полезной пищей, несмотря на то, что она отвратительна ребенку. В этом случае задача ребенка по возможности выключить свои ощущения, принимать пищу таким образом, чтобы не чувствовать вкуса, быть как бы фригидным. Подавляя свое отвращение, мы теряем способность получать удовольствие от пищи духовной, так же как и от пищи телесной.

Я думаю, вы уже заметили, что многие предположения Перлза теперь хорошо известны, его идеи стали «народными». Например, такой идеей является принцип «здесь и теперь» в работе психотерапевтических групп всех направлений. Вначале он был «фирменным» гештальттерапевтичес-ким принципом при работе с группами, а теперь «переварен и усвоен» многими. Также как и идеи «ментальной еды», «ментальной жвачки» и т.д.

Во многих случаях недоразвитость пищевого инстинкта проявляется в том, что люди остаются «сосунками» в течение всей жизни. Ну конечно, мы редко встретим такого уж полного «сосунка», но легко можем увидеть людей, которые явно недостаточно используют свои зубы.

Ребенок у маминой груди — это паразит, и ожидания незамедлительного удовлетворения возникающих желаний могут оставаться в течение всей жизни, если человек — неограниченный паразит. Он всегда может ожидать чего-нибудь просто даром, не соблюдая принцип «брать и отдавать». Другой тип человека может быть обозначен как сдержанный паразит — это человек, который таскает сладости, когда его никто не видит — «дайте ему палец и он заберет руку». Противоположным типом является сверхкомпенсированный паразит — человек этого типа испытывает постоянный бессознательный страх голодной смерти. Он ищет возможности обменять свою свободу и самостоятельность на гарантированный кусок пищи, на безопасность и обеспеченность.

Только научившись применению своих агрессивных инструментов — зубов — человек может достичь полноценного развития инстинкта голода. Его агрессия тогда найдет правильное биологическое место, и ее не надо будет сублимировать, подавлять, вытеснять и таким образом личность будет гармонизирована. Нет сомнения, что человечество страдает от подавленной агрессии и начинает реализовать ее в роли преследователя или жертвы, в коллективной агрессии. По словам Перлза: «Биологическая агрессия преобразуется в параноидную агрессию». Интенсивная параноидная агрессия — это попытка присвоить вновь проекцию. Это чувствуется как раздражение, гнев или желание разрушить или победить. Это не осознается как дентальная агрессия, как что-то, принадлежащее к примитивной сфере, а направляется как личная агрессия против другого человека или против группы людей, действующих как экран для проекций. Люди, которые осуждают агрессию и даже знают, что подавление ранит, советуют сублимировать агрессию, как психоанализ описывает это в отношении либидо. Но... посредством сублимированного либидо никто не может зачать ребенка, посредством сублимированной агрессии никто не может усвоить пищу...

Конечно, в этой работе Ф. Перлза чувствуется дыхание войны, и поэтому так много внимания уделено разнообразным рецептам «исправления» человеческой агрессивности. Эта задача понимается как исправление параноидной агрес-

сии: «Восстановление биологической функции агрессии является таким образом решением агрессивных

проблем». Перлз утверждает, что агрессия в основном функция инстинкта голода, и в принципе может быть частью любого инстинкта, например, сексуального.

И здесь же Ф. Перлз совершает ошибку, недооценивая сложность и особое значение выделительных функций организма. Он фактически описывает этот процесс не как самостоятельный, а лишь как часть работы инстинкта голода. И в дальнейших работах в области гештальттерапии эта часть обменного процесса организма и окружающей среды фактически не рассматривается самостоятельно. В то же время в этой области работают механизмы сопротивления, отличающиеся от механизмов сопротивления в области реализации голодного инстинкта. Видимо, в этой области, несмотря на внимание психоанализа, все же действует закон, в соответствии с которым отвращение к продукту распространяется на отвращение к процессу.

Таким образом, ретрофлексированная агрессия стала краеугольным камнем цивилизации. Так был начат жертвенный цикл. Моисей постарался, используя трюк ретрофлексии, отдалить агрессию от себя для собственной безопасности. Христианство пошло еще дальше — поскольку голодный инстинкт, пробуждающий биологическую агрессию, связан с телом, то тело было объявлено греховным и даже были развиты практики умерщвления плоти — подавления первичных телесных чувств. Следующий шаг — отделение функций тела от тела — как пишет Перлз; сегодня душа рабочего не интересует фабриканта, он нуждается только в функциях тела — процесс девитализации идет дальше. (Прямо не Перлз, а Карл Маркс!) Все больше активности проецируется вовне и отдается машинам. Но страшна не сила машин, а та личная сила, которая им передается.

В этой книге Фриц Перлз часто обращается к современной ему общественной ситуации: нацистская пропаганда, например, требовала заглатывания нацистских лозунгов и совершенно запрещала агрессию по отношению к предлагаемой ментальной еде. А подавленная агрессия сублимировалась в борьбу с большевиками и евреями, а затем в отношение к другим нациям. Ментальный метаболизм может быть нарушен и таким образом, когда человек предпочитает легкую, «сладкую» пищу, например, какое-нибудь бульварное чтиво. Другое нарушение ментального метаболизма демонстри-

рует репортер, который носится по городу и добывает факты, которые не может использовать для себя, усвоить. Его задачей является только передача этих фактов в максимально неискаженном виде. Еще один пример — люди с задержкой полного развития зубов: они используют резцы для измельчения пищи и не используют коренных зубов. Этого достаточно для поглощения маленьких кусочков, но совершенно недостаточно для получения удовлетворяющего куска.

Для психоаналитической ситуации большое значение имеет корреляция между ментальным и дентальным поведением. Достаточно часто анализируемый после сеанса рассказывает о своем интересном опыте друзьям или жене. Он может думать, что такое его поведение есть признак интереса к процессу анализа. Но аналитик в этом случае довольно быстро обнаруживает, что пациент усваивает очень мало из его утверждений — рассказывая другим, пациент выбрасывает неусвоенный материал и у него ничего не остается для усвоения. В этом случае надежда даже на минимальный прогресс мала.

Я останавливаю здесь свой пересказ книги Перлза и надеюсь, что вы, читая этот текст, вполне готовы подвергнуть его «биологической» агрессии, и даже сможете присвоить себе некоторые мысли. Именно поэтому я достаточно вольно обращался с кавычками, цитатами и прямой речью. Мне очень хочется, чтобы для тех, кто работает в области гештальт-терапии, идеи ментального метаболизма стали бы некоторым твердым основанием. А в том случае, если вы действительно усвоите некоторые из идей, некоторые положения, и сам способ размышления станет тканью вашего «тела», вряд ли вы сможете различить, какие из этих идей ваши, а какие являются «интеллектуальной собственностью» Фрица Перлза, ушедшего в 1970 году.

Даниил Хломов,
кандидат психологических наук,
директор Московского Гештальт Института

Памяти Макса Вертгеймера

ПРЕДИСЛОВИЕАВТОРА К ИЗДАНИЮ 1945 г.

Настоящая книга содержит много ошибок и недостатков. Мне это прекрасно известно. И хотя я не могу извиниться за них, мне хотелось бы предупредить читателя об их наличии.

Если бы я написал книгу получше, то я бы обязательно извинился, а если бы я говорил по-английски более десяти лет, то мой словарный запас и манера изложения были бы более совершенными. Будь мой IQ повыше, он позволил бы мне более отчетливо разглядеть фундаментальные структуры и найти больше противоречий как в чужих теориях, так и в моей собственной. Если бы мой жизненный опыт был богаче лет на пятьдесят или сто, я засыпал бы читателя житейскими историями. Если бы моя память была получше... и если бы не война... и т.д.

В настоящее время существует много различных «психологии», и каждая из них права хотя бы отчасти. Но увы, каждая из психологических школ считает себя правоверной. Терпимый профессор психологии в большинстве случаев достает из своего секретера материалы различных психологических школ, изучает каждую, а затем отдает предпочтение одной или двум, но как же мало он делает для их объединения!

Я попытался показать, что кое-что в этом направлении сделать можно, нужно только наводить мосты через переправы. Я могу лишь надеяться на то, что моя книга сможет побудить сотни других психологов, психоаналитиков, психиатров и т.д. заняться этим.

Когда я писал эту книгу, мне помогали, меня вдохновляли и ободряли книги, друзья и учителя, но более других — моя жена,

доктор Лора Перлз. Наши с ней споры на те или иные темы, изложенные в этой книге, прояснили для меня очень многое. Кроме того, ее личный вклад в работу над книгой был поистине огромным, как например описание комплекса пустышки.

Своим первым знакомством с гештальт-психологией я обязан профессору КГольдштейну. К сожалению, когда в 1926 году я работал под его руководством во Франкфуртском Неврологическом институте, я был чересчур привержен ортодоксальному психоаналитическому подходу, поэтому усвоил лишь маленькую крупицу из того, что мне предлагалось в институте.

Благодаря В.Райху я впервые обратил свое внимание на один из важнейших аспектов психосоматической медицины — защитную функцию моторной системы.

Я искренне благодарен своим друзьям за их помощь в преодолении языковых и прочих технических трудностей.

С тех пор как я закончил работу над рукописью, выдвинутая в ней теория уже подтвердилась на практике. Но эта теория представляет собой лишь начало большого исследования. В настоящее время я занимаюсь исследовательской работой в области нарушения феноменов "фигуры-фона" при психозах, в частности, при шизофрении. Пока еще рано говорить о каких-либо результатах, но, похоже, кое-что у меня получится. Надеюсь, что в ближайшее время я смогу пролить немного света на это загадочное явление.

Когда-нибудь я напишу книгу, которая послужит вкладом в развитие организмической (психосоматической) медицины. Большой шаг в этом направлении уже сделан: мною создана теория, прослеживающая связь между физическими и психическими явлениями. Как бы мы ни были далеки от решения проблемы, мы знаем, что такая связь существует, и расшифровать ее можно только путем синтеза и квинтэссенции разных научных школ. Только этот синтез должен быть предельно жестким. Особенно это касается отбора тех гипотез, которые кажутся незыблемыми, недоступными для дальнейшего совершенствования, которые прижились в умах быстрее, чем теории гибкие, и которые следует подвергнуть серьезной ревизии.

Рукопись настоящей книги писалась в 1941—1942 годах. Многие события политического и военного характера свершились прежде, чем она дошла до читателя, однако и эти события нашли в ней свое особое отражение.

Ф. С. Перлз,

Военный госпиталь №134, Южная Африка, *декабрь 1944 г.*

ЗАМЫСЕЛ

Психоанализ надежно покоится на наблюдениях за фактами душевной жизни; именно по этой причине его сверхструктура все еще не завершена и подвержена постоянным изменениям.

Зигмунд Фрейд

Цель этой книги — исследовать некоторые психологические и психопатологические реакции человеческого организма в окружающем его пространстве.

Центральное понятие этой теории — положение о том, что организм стремится к сохранению баланса, который постоянно нарушается потребностями организма и восстанавливается благодаря их удовлетворению или ограничению.

Трудности, которые возникают между индивидом и обществом, заканчиваются социальными отклонениями в поведении или неврозами. Неврозы характеризуются разнообразными формами избеганий, в основном избегания контакта.

Отношения, которые существуют между индивидом и обществом, а также между социальными группами, не могут быть поняты без понимания проблемы агрессии.

В момент идущей сейчас войны нет слова более распространенного и более презираемого, чем «агрессия». В большинстве опубликованных книг агрессия не только осуждается, но от нее пытаются найти лекарство, не проясняя однако смысла агрессии в достаточной мере. Даже Рошнинг ограничивается биологическим обоснованием агрессии. С другой стороны, лекарства, предписанные для лечения агрессии, —

это все те же старые неэффективные средства подавления: идеализм и религия.

Мы не знали ничего о динамике агрессии, кроме предупреждения Фрейда о том, что подавленная энергия, когда она загнана вглубь, не только не исчезает, но может стать более опасной и более эффективной.

Когда я начал исследовать природу агрессии, я стал все больше и больше осознавать, что не существует такой особой энергии как агрессия, но агрессия представляет собой биологическую функцию, которая в наше время превратилась в инструмент коллективного безумия.

Хотя благодаря новым интеллектуальным инструментам — *холизму* (концепции поля) и *семантике* (значение значений) — наш теоретический подход может быть теперь значительно улучшен, я опасаюсь, что по вопросу коллективной агрессии я не готов предложить практическое лекарство.

Вместо того чтобы рассматривать невроз и агрессию с чисто психологической точки зрения, мы применяем холисти-чески-семантический подход, который открывает ряд дефектов даже в наиболее разработанных психологических методах, конкретно в психоанализе.

Психоанализ подчеркивает значимость Бессознательного и сексуального инстинкта, прошлого и причинности, ассоциаций, переносов и вытеснения, но психоанализ обесценивает или даже отвергает функционирование Эго, инстинкт голода, настоящее, целенаправленность, сосредоточение, спонтанные реакции и ретрофлексию.

После заполнения пропусков исследуются сомнительные психоаналитические понятия, такие как либидо, инстинкт смерти и другие; более широкие возможности новых понятий будут вводиться во второй части, в которой речь идет о ментальной ассимиляции и параноидном характере.

Третья часть посвящена подробным инструкциям для терапевтических техник, которые проистекают из измененного теоретического подхода. Так как предполагается, что избегание — это центральный признак невротических расстройств, я заменил метод свободных ассоциаций или полета идей (потока сознания) на противоположность избеганию — сосредоточение (концентрацию).

Часть первая

ХОЛИЗМ и ПСИХОАНАЛИЗ

ПРЕДПИСАНИЕ

Некоторые книги следует пробовать,
другие проглатывать,
и только немногие
следует жевать и переваривать.
Бэкон

Боюсь, эту книгу нельзя проглотить. Напротив, чем больше вы, уважаемый г-н читатель, захотите внимательно прожевать ее, тем больше пользы вы от нее получите. Поскольку многие части могут оказаться трудны для понимания, и вы сможете понять их только после того, как получите некоторое представление о содержании в целом, можно посоветовать прочитать эту книгу, по крайней мере, дважды.

В первый раз не беспокойтесь о тех частях — особенно первых двух главах, — которые нельзя сразу понять. Отнеситесь к этому как к прогулке по туманным горам и будьте довольны, если увидите пики, пронзающие туман, вехи на неясном фоне.

В последней части вы найдете ряд упражнений, которые должны вам понравиться. Если вы затем решите, что эта книга имеет смысл и может помочь в развитии концентрации, интеллекта и наслаждения жизнью, начните изучать ее, и жуйте каждую часть до тех пор, пока не «заполучите» ее. Это значит, что недостаточно ухватить ее только рассудком, нужно, чтобы вы усвоили ее всем организмом, пока не узрите истину (или реальность, если нет другой истины, кроме реальности).

Глава 1

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Побуждение знать все о себе и своих собратьях толкало юных интеллектуалов всех времен обращаться к великим философам за информацией о человеческой личности. Некоторые были довольны достигнутым пониманием, но многие оставались неудовлетворенными и разочарованными. Они либо обнаруживали весьма мало реализма в академической философии и психологии, либо чувствовали себя глупцами, явно неспособными понять столь сложные философские и научные концепции.

Долгое время я сам принадлежал к числу интересовавшихся этой проблемой, но не мог извлечь никакой пользы из изучения академической философии и психологии, пока не ознакомился с работами Фрейда, стоявшего тогда совершенно вне академической науки, и философией «Творческого безразличия» Фридландера.

Фрейд показал, что именно человек создал философию, культуру и религию, и чтобы разрешить загадки нашего существования, нужно исходить из человека, а не из какого-либо внешнего агента, как утверждают все религии и многие философы. Открытия Фрейда полностью подтвердили постулируемую современной наукой взаимозависимость наблюдателя и наблюдаемых фактов, поэтому также нельзя рассматривать систему Фрейда, не включая его самого как ее создателя.

Едва ли существует сфера человеческой деятельности, где исследования Фрейда не были бы творческими или, по крайней мере, стимулирующими. Чтобы упорядочить связи

между множеством наблюдаемых фактов, он выдвинул ряд теорий, которые сложились в первую систему подлинно *структурной* психологии. С тех пор как Фрейд построил свою систему на основе анализа непроизвольного материала, с одной стороны, и некоторых личных комплексов — с другой, множество новых научных озарений позволило нам сделать попытку подкрепить структуру психоаналитической системы там, где вся неполнота и недостаточность наиболее очевидны:

a) в подходе к психологическим фактам, как бы существующим изолированно от организма;
b) в использовании простой ассоциативной психологии как основы для четырехмерной системы;
c) в пренебрежении феноменом дифференциации. В своей ревизии психоанализа я намерен:
a) заменить психологическую концепцию на организми-ческую (1.8);
b) заменить психологию ассоциаций гештальт-психологией (1.2);
c) применить дифференциальное мышление, основанное на «Творческом безразличии» Фридландера.

Кажется, что дифференциальное мышление похоже на диалектические теории, но без их метафизического подтекста. Следовательно, его преимущество сказывается в горячем споре о предмете (многие читатели либо привержены диалектическому методу и философии, либо настроены резко против) и в сохранении того ценного, что есть в диалектическом способе мышления.

Можно неверно использовать диалектический метод и часто именно так и происходит: иногда даже хочется согласиться с замечаниями Канта по поводу того, что диалектика есть *ars sophistika disputatoria,* пустые разговоры (Geschwaetziegkeit). Такое отношение к диалектике, однако, не спасло его самого от применения диалектического способа мышления.

Можно долго возражать против диалектического идеализма Гегеля как попытки заменить Бога другими метафизическими идеями. Маркс перенес диалектический метод на материализм, и это было определенным прогрессом, но не решением. Соединение научного подхода с принятием желаемого за действительное также не

достигло уровня диалектического реализма.

Я намерен провести ясное различение между диалектикой вообще как философским направлением, и практической

полезностью отдельных правил, открытых и применяемых в философии Гегеля и Маркса. Эти правила приблизительно совпадают с тем, что мы называем «дифференциальным мышлением». Лично я считаю, что этот метод является подходящим средством достижения новых научных прозрений и дает результаты там, где другие интеллектуальные методы, скажем, мышление в терминах причины и следствия, терпят поражение.

Для многих читателей может быть скучно следить за весьма теоретической дискуссией в качестве введения к книге, посвященной проблемам практической психологии. Но читателю необходимо знакомство с некоторыми основными понятиями, пронизывающими всю книгу. Хотя практическая ценность этих идей становится очевидной только после их многократного применения, необходимо с самого начала по крайней мере представлять себе их общую структуру. Такой способ имеет дополнительное преимущество: раньше было принято, что ученый наблюдает рад фактов и делает из них выводы. Однако сейчас мы пришли к пониманию того, что любые наблюдения диктуются специфическими интересами, предвзятыми идеями и установками (часто бессознательными), которые подбирают и выбирают факты соответственно. Другими словами, не существует объективной науки и, поскольку каждый писатель имеет некоторую субъективную точку зрения, каждая книга должна зависеть от менталитета автора. В психологии больше, чем в любой другой науке, наблюдатель и наблюдаемые факты неразделимы. Наиболее убедительное наблюдение получится, если удастся найти точку, с которой наблюдатель может достичь всеобъемлющего и неискаженного взгляда. Я полагаю, что такую точку нашел С.Фридландер.

В своей книге «Творческое безразличие» он выдвигает следующую теорию: каждое событие сначала относится к нулевой точке, с которой затем начинается дифференциация на противоположности. Эти *противоположности в их специфическом контексте* обнаруживают большое сходство между собой. Устойчиво оставаясь в центре, мы можем приобрести творческую способность видеть обе стороны события и дополнить недостающую половину. Избегая одностороннего взгляда, мы достигаем более глубокого проникновения в структуру и функции организма.

Предварительное представление можно получить из следующего примера. Рассмотрим группу из 6 живых существ: имбецил (и), нормальный средний гражданин (н), выдающий-

ся государственный деятель (д), черепаха (ч), кошка (к) и скаковая лошадь (л). Сразу бросается в глаза, что они разделяются на две большие группы — люди и животные, и что из бесконечного числа характеристик живых существ каждая группа имеет специфическое качество: (и), (н) и (д) демонстрируют различные степени интеллекта, (ч), (к) и (л) — разные степени подвижности. Они «отличаются» друг от друга по интеллекту и скорости. Если разделять их и дальше, с легкостью можно установить порядок: IQ (н) больше, чем IQ (и), IQ (д) больше, чем IQ (н), также как скорость (к) больше скорости (ч), и скорость (л) больше скорости (к) (д н и; л к ч).

Теперь можно выбирать других животных и людей, каждый из которых немного отличается от следующего по определенным характеристикам; можно измерить различия, с помощью дифференциальных вычислений можно даже заполнить пробелы, но в конечном итоге мы придем к точке, где пути математики и психологии расходятся.

Математический язык не знает понятий «быстрый» и «медленный», а только «быстрее» и «медленнее»; а в психологии мы оперируем терминами типа «быстрый», «медленный», «глупый» или «умный». Подобные термины понимаются с «нормальной» точки зрения, без-различной ко всем событиям, которые не производят впечатления неординарных. Мы безразличны ко всему, «не отличающемуся» от нашей субъективной точки зрения. Интерес, вызванный в нас, есть «ничто».

Это «ничто» имеет двойное значение: как *начало* и как *центр.* В представлении примитивных народов и детей ничто есть начало *ряда,* 0, 1, 2, 3 и т.д. В арифметике это середина положительной/отрицательной (+/-) *системы,* нулевая точка с двумя ветвями, простирающимися в положительном и отрицательном направлениях. Если применить две функции ничто к нашему примеру, получится либо два ряда, либо две системы. Если принять, что (и) имеет IQ=50, (н) — 100 и (д) — 150, можно построить ряд: 0, 50, 100, 150. Это порядок возрастания интеллекта. Если же мы примем IQ= 100 за норму, получим «+/-» систему: -50, 0, +50, в которой числа показывают степень отличия от нулевой (центральной) точки.

В действительности в нашем организме есть множество систем, центрированных на нулевой точке: нормальность, здоровье, интеллект и т.д. Каждая из этих систем разделяется на противоположности типа «+/-», умный/глупый, быстрый/медленный и т.д.

Возможно, наиболее очевидный пример из области психологии — система удовольствие/боль. Ее нулевой точкой

служит, как будет показано позже, баланс организма. Любое нарушение этого баланса воспринимается как болезненное, возвращение же к нему есть удовольствие.

Врачи хорошо знакомы с метаболической нулевой точкой (основной метаболической шкалой), которая, хоть и выражается сложной формулой, имеет практическое выражение для нормы, равное нулю. Отклонения (повышенный или пониженный метаболизм) определяются по отношению к нулевой точке.

Дифференциальное мышление — проникновение в работу подобных систем — обеспечивает нас точным умственным инструментом, который не слишком сложен ни в понимании, ни в применении. Я ограничу обсуждение

тремя пунктами, которые необходимы для понимания данной книги: противоположности, предразличение (нулевая точка) и степень отличия.

Рисунки 1a, 1Ь и 1c могут быть полезны в прояснении моей концепции дифференциального мышления.

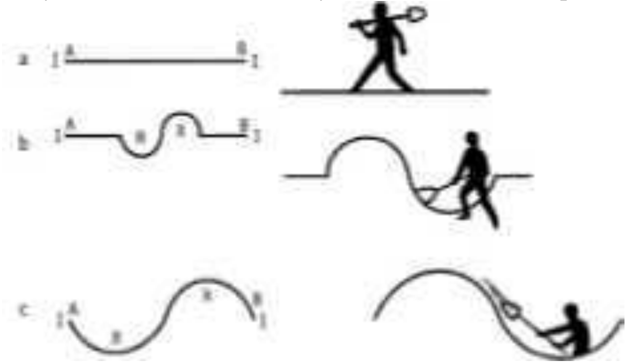


Рис.1

a. Пусть A—B представляет поверхность участка земли. Выберем любую точку как нулевую, с которой начинается дифференциация (разделение);

b. Мы разделили части земли на яму (Я) и соответствующий ей холм (X). Дифференциация является последовательной и происходит одновременно (во времени) и точно в одинаковой степени для обеих сторон (в пространстве). Каждая новая лопата производит недостаток в яме, который помещается как излишек на холм (поляризация);

c. Дифференциация закончена. Весь ровный участок заменен на две противоположности, яму и холм.

Мышление противоположностями — квинтэссенция диалектики. Противоположности *внутри одного и того же контекста* стоят ближе друг к другу, чем к любому другому понятию. В области цвета мы думаем о белом в соединении скорее с черным, чем с зеленым или розовым. День и ночь, тепло и холод — тысячи таких противоположностей спарены в повседневном языке. Можно даже пойти дальше и сказать, что ни «день», ни «тепло» не могли бы существовать ни в действительности, ни в языке, не будучи оттенены своими противоположностями «ночь» и «холод». Вместо знания преобладало бы бесплодное безразличие. В терминологии психоанализа мы находим исполнение желаний/фрустрацию желаний, садизм/мазохизм, сознательное/бессознательное, принцип реальности/принцип удовольствия и т.д.[1]

Фрейд распознал и описал как «одно из наших наиболее удивительных открытий» тот факт, что элемент увиденного или всплывшего в памяти сна, для которого можно найти противоположность, может означать себя, либо свою противоположность, либо то и другое вместе.

Он также привлек наше внимание к факту, что в старейших из известных языков такие противоположности как светлый/темный, большой/маленький выражались однокоренны-ми словами (так называемый антитетический смысл первичных слов). В устной речи они разделялись на два противоположных значения благодаря интонации и сопутствующим жестам, а в письменной — добавлением определителя, т.е.

[1] Роже в своем Тезаурусе указывает, насколько противоречив мир слов: «С целью показать с большей степенью различения отношения между словами, выражающими противоположные и сходные идеи, я поместил их в две параллельные колонки на одной странице таким образом, что каждую группу высказываний можно при чтении сопоставить с соответствующей из смежной колонки, и установить их противоположность (antithesis)». И дальше показывает, что противоположности диктуются не словами, а контекстом: «Часто случается, что одно и то же слово имеет несколько связанных терминов в соответствии с различными отношениями, в которых оно рассматривается. Так, слову "дающий" противоположны как "получающий", так и "берущий" — первая связь имеет отношение к людям, вовлеченным в передачу, в то время как последняя относится к способу передачи. "Старый" имеет противоположности как "новый", так и "молодой" в зависимости от применения к одушевленным или неодушевленным предметам. "Нападение" и "защита" являются связанными терминами, так же, как "нападение"» и "сопротивление". "Сопротивление", в свою очередь, связано с "покорностью". "Истина" теоретически противоположна "заблуждению", но противоположностью истине называют ложь» и т.д.

рисунка или знака, который не подлежал устному воспроизведению.

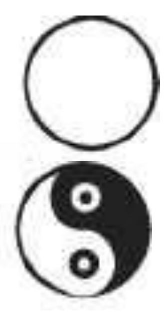
Двум словам «высокий» и «глубокий» в латинском соответствует одно: *«altus»,* которое означает протяженность в вертикальном отношении; перевод этого слова как «высокий» или «глубокий» определяется ситуацией или контекстом. Похожим образом латинское *«sacer»* означает «табу», которое обычно переводится либо как «священный», либо как «проклятый».

Мышление в противоположностях имеет глубокие корни в человеческом организме. Разделение на противоположности — существенное качество нашей ментальности и жизни в целом. Нетрудно овладеть искусством поляризации, которое обеспечивается удержанием в сознании точки предраз-личия. Иначе будут происходить ошибки, ведущие к произвольному и ложному дуализму. Для религиозного человека «ад» и «рай» — правильные антиподы, а «Бог» и «мир» — нет. В психоанализе любовь и ненависть являются корректными противоположностями, а сексуальный инстинкт и инстинкт смерти — некорректными полюсами.

Противоположности начинают существовать от разделения «чего-то недифференцированного», что я предлагаю назвать предразличным. Точку, откуда начинается разделение, обычно называют нулевой[1].

Нулевая точка либо задается двумя противоположностями — как в случае магнита — либо определяется более или менее произвольно. Например, при измерении температуры наукой принята за нулевую точку температура таяния льда. В шкале Фаренгейта, до сих пор применяемой во многих странах, за ну-

[1] Большинство космогонических мифов и философий пытаются объяснить начало существования мира, предполагая первобытное состояние полной недифференцированности. Это состояние предразличия у китайцев называется Wu Gi и символизируется простым кругом. Оно обозначает не-начало, схожее с библейской концепцией *tahu wawohu* (хаоса перед творением).



WU GI TAI GI

Tai Gi символически выражает прогрессирующее разделение на противоположности и соответствует по своему значению библейской теории Творения.

левую принята точка, соответствующая 17,8 градусам по Цельсию. Для медицинских целей можно ввести термометр с нулевой точкой, равной нормальной температуре тела. Обычно мы различаем тепло и холод согласно состоянию нашего организма. Выходя из горячей ванны, мы воспринимаем температуру в комнате как холодную, ту же самую температуру мы опишем как достаточно теплую после холодной ванны.

Ситуация, «поле», являются решающим фактором в выборе нулевой точки. Если бы Чемберлен по возвращении из Мюнхена был встречен криками «Долой оборванца Гитлера!», он мог бы заявить протест против оскорбления главы дружественного государства. А два года спустя эти слова стали британским лозунгом. Гитлер был таким же оборванцем в 1938 году, как и в 1940, но значительно сместилась нулевая точка британцев.

С.Фридландер проводит различие между незаинтересованной отчужденностью — отношением «Мне все равно» — и «творческим безразличием». Творческое безразличие наполнено интересом, который распространяется по обоим направлениям от точки разделения (дифференциации). Это ни в коей мере не идентично абсолютной нулевой точке, но содержит в себе аспект баланса. В качестве примера из медицинской сферы можно взять количество тироксина в организме человека, или pH коэффициент: противоположностями (отклонениями от нулевой точки) являются болезнь Грейва или миксе-дема и ацидоз или алкалиноз соответственно[1].

[1] Роже замечает по этому поводу: «Во многих случаях две идеи, полностью противоположные друг другу, предполагают среднюю или нейтральную идею, равноотстоящую от обеих: все это выражается соответствующими определяющими терминами. Так, в следующих примерах слова в первой и третьей колонках, выражающие противоположные идеи, допускают средний (промежуточный) смысл, ссылаясь на первое:

Идентичность	Различие	Противоречие
Начало	Середина	Конец
Прошлое	Настоящее	Будущее

В других случаях среднее слово является просто отрицанием каждой из двух противоположных позиций, например:

Выпуклость	Плоскость	Вогнутость
Желание	Безразличие	Отвращение

Иногда среднее слово служит подходящим стандартом, с которым сравнивается каждая из крайностей, например:

Дефицит	Достаток	Избыток

Здесь средний термин, "достаток" равно противоположен "дефициту" с одной стороны и "избытку" с другой».

Следует подчеркнуть, что две или более ветви разделения развиваются одновременно, и, в общем, расширение одинаково для обеих сторон. В магните интенсивность притягивающей силы обоих полюсов возрастает и убывает одинаково с изменением расстояния полюсов от нулевой точки. Порядок различения очень важен, хотя им часто пренебрегают, считая его «только вопросом степени». Целебное лекарство и смертельный яд, являясь противоположными по эффекту, различаются только мерою. Количество переходит в качество. Со снижением напряжения боль превращается в удовольствие и наоборот, просто благодаря изменениям в степени.

Приведу пример «мышления противоположностями», который иллюстрирует преимущество этой формы мышления. Предположим, вы испытали разочарование. Вы можете винить в этом людей или обстоятельства. Если вы поляризуете «разочарование», вы обнаружите его противоположность — «исполнившиеся ожидания». Таким образом, вы получаете новый аспект — знание, что существует функциональная связь между вашими разочарованиями и вашими ожиданиями: большие ожидания — большие разочарования; маленькие ожидания — маленькие разочарования; нет ожиданий — нет и разочарований[1].

Слова «дифференциация» и «прогресс» часто используются почти как синонимы. Высоко дифференцированные члены хорошо организованного общества называются специалистами. Если их ликвидировать, должное функционирование всей организации будет существенно затруднено. Развитие эмбриона есть дифференциация на различные типы клеток и тканей с соответственно разными функциями. Если сложные клетки сформировавшегося организма разрушаются, имеет место *регресс* к продуцированию менее дифференцированных клеток (например, шрамы). Если человек с недостаточно развитыми функциями Эго сталкивается со слишком сложными жизненными проблемами, он избегает решения этих проблем, и прогресса к новым дифференциациям и развитию нет, а иногда даже наблюдается регресс. Однако подобная регрессия редко возвращается к уровню настоящей инфантильности.

[1] Сравнительно недавно А.С.Эддингтон предпринял попытку поляризовать противоположности, чтобы создать новую теорию мира. Разделение здесь названо бифуркацией, а полюсами являются симметричные (пространство, время и гравитация) и несимметричные (электромагнитные) поля.

К.Гольдштейн продемонстрировал такую регрессию у солдат с поражениями мозга. В таких случаях не только те части личности, которые соответствуют поврежденным участкам мозга, перестают функционировать нормально, но и личность в целом регрессирует к более примитивному состоянию. Хотя мы можем представить очень сложные интеллектуальные нарушения, такие как отчуждение слов от их значений, составление предложений типа «Снег

черный», такие суждения невозможны для людей с определенными повреждениями мозга; они станут возражать, как дети: «Но ведь это неправда, снег белый».

В этой книге я намерен извлечь максимум пользы из дифференциального мышления, описанного выше. С другой стороны, я собираюсь быть осторожным, насколько это возможно, в применении закона причины и следствия. Не только потому, что последние научные открытия[1] посеяли сомнения в универсальной ценности этого закона как единственно возможного для объяснения событий, но также поскольку неразборчивый, почти навязчивый поиск «причин» стал скорее барьером, чем помощью как в науке, так и в повседневной жизни. Большинство людей с удовлетворением принимают ответы на свои «почему?»:

Рационализацию (он убил его, *потому что* этого требовала его честь).

Оправдание (он убил его, *потому что* тот обидел его).

Согласие (он был казнен, *потому что* закон предусматривает смертную казнь за его преступление).

Оправдание (он убил его случайно, *потому что* спустился курок).

Идентичность (он опоздал в офис, *потому что* пропустил автобус).

Цель (он отправился в город, *потому что* хотел сделать покупки).

Будет значительно лучше и гораздо результативнее, если вы сможете воздержаться от причинных объяснений событий

[1] Квантовая теория Планка и «принцип неопределенности» Гейзенберга и Нордингера, происходящий из беспорядочного поведения квантовых энергий.

и ограничитесь их *описанием* — спросите «как?» вместо «почему?». Современная наука все больше и больше признает, что на все верно поставленные вопросы можно ответить точным и детальным описанием.

Причинное объяснение, кроме того, применимо только к ограниченному ряду событий. В действительности мы находим сверхдетерминацию (Фрейд) или совпадение — много причин, более или менее значительных, влияют на одно событие.

Человека убило черепицей, упавшей с крыши дома; что послужило причиной его смерти?

Имеется бесконечное множество причин. Время, когда он пересекал опасное место; ветер, сорвавший черепицу; небрежность строителя; высота дома; материал, из которого сделана черепица; толщина черепа жертвы; тот факт, что он не заметил падающей черепицы и т.д., и так *до бесконечности.*

В психоанализе (это мое собственное поле наблюдения) часто склонны восклицать «Эврика!» всякий раз, когда кажется, что обнаружена «причина»; впоследствии неизбежно наступает разочарование, когда ожидаемые изменения в состоянии пациента не происходят.

Даламбер, Мах, Авенариус и другие выдвинули концепцию функции для объяснения причинности (если меняется «а», то и «б» также меняется). Мах пошел дальше и назвал причинность «неуклюжим» понятием: «Доза причины резуль-тирует в дозе следствия: это что-то вроде фармацевтического устройства мира».

Понятие функции содержит как событие, так и его движение — его динамику. *В этой книге там, где я использую слово «энергия», я рассматриваю его как аспект функции.* Энергия имманентна событию. Используя определение Ф.Мет-нера, энергия есть «отношение между причиной и следствием», но ни в коем случае не должна считаться силой, неотделимой от события и все же некоторым магическим образом вызывающей его.

Греческая философия использовала выражение evepyeia (ev ёрую) для обозначения действия, активности, почти синонимично слову jipa^iq. Позднее оно стало все больше и больше использоваться в значении силы, при помощи которой создаются события. Физик Ж.П.Жюль (1818—1889) говорит об энергиях, которыми Бог наделил материю.

Эта теологическая концепция энергии как чего-то, действующего позади событий, вызывающего их некоторым не-

объяснимым образом, является чисто магической. Жизнь и смерть, войны и эпидемии, молния и дождь, землетрясения и наводнения заставляли людей предполагать, что все эти феномены производятся «энергиями», «причинами», например, «богами». Эти бого-энергии представлялись по человеческим образцам. В Моисеевой религии они упростились до единого Бога, Иеговы, который теоретически должен был представлять энергию без образа.

Однако эта энергия слишком недифференцированна: маскирующая энергия, которая, объясняя все, не объясняет ничего. Поэтому появились новые боги; чтобы отличать их от сверхъестественных бого-энергий античных времен, их назвали силами природы (например, гравитация, электричество).

Интересный пример «возвращения вытесненного» можно найти в работах Фрейда. Здесь за отрицанием Бога следует всепоглощающая власть Либидо, а позже «жизнь» рассматривается как конфликт между Эросом и Танатосом, между богами любви и смерти.

Если считать, что причинное мышление слишком произвольно, и исходить скорее из дифференциального и функционального мышления, можно попытаться достичь ясности в многочисленных функциях и энергиях, составляющих наше существование.

Наукой установлено, что две энергии, магнетизм и электричество (которые раньше считались разными силами), имеют ряд общих функций. Впоследствии их подвели под одно название — электромагнетизм.

Несмотря на это упрощение, возникли новые сложности. Так, предполагается, что мертвая, неорганическая материя содержит огромное количество энергии внутри атомов, что частицы внутри атома удерживают гигантские объединяющие силы (силы притяжения). Чтобы разъединить эти частицы и освободить силы притяжения, нужно приложить миллионы вольт. *Именно в процессах притяжения и отталкивания мы обнаруживаем закон, имеющий*

всеобщее применение.

Каждое изменение вещества в мире происходит в пространстве и времени. Каждое изменение означает, что частицы мира придвигаются ближе друг к другу или отодвигаются дальше друг от друга, rlavxa pe» все течет, все изменяется. Даже плотность одного и того же вещества меняется при изменении давления, силы притяжения и температуры.

[1] Видимое парадоксальное использование тепла для сварки и спайки — с целью соединения металлов — объясняется просто. Тепло плавит, разъединяет молекулы; соединение происходит после остывания.

Простой и очевидный пример — функция намагниченного железа. Одна сторона магнита притягивает, другая отталкивает намагниченный кусок железа, причем чем больше расстояние от нулевой точки, тем больше силы притяжения и отталкивания.

Функции притяжения в химии обозначаются словом «сродство». Отталкивающая (разъединяющая) сила электрического тока в электролизе очевидна. Известны также деструктивные тенденции молнии или рентгеновских лучей, для гравитации же характерно притяжение.

Тепло по существу сеть разъединяющая сила. Атмосферное давление, будучи функцией земной гравитации, удерживает воду в жидком состоянии. Если мы либо уменьшим давление (например, в вакууме или на большой высоте), либо применим нагревание, мы преодолеем объединяющую силу давления[1].

В этой книге я буду использовать символ <fl для объединяющей функции или энергии, и символ ф для ее противоположности.

Мне бы хотелось предложить схему, дающую приблизительное представление о распределении этих двух противоположных функций в человеческих отношениях:

ПРИВЯЗАННОСТЬ	¶¶¶¶
СЕКСУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ	¶¶¶‡
САДИЗМ	¶¶‡‡
АГРЕССИЯ	¶‡‡‡
ЗАЩИТА (разрушение)	‡‡‡‡

Привязанность — это стремление к дружескому контакту, к объединению с человеком, по отношению к которому чувствуешь или от которого хочешь получить нежность. Здесь существует постоянное желание быть в контакте с возлюбленным или с чем-то, принадлежащим тому, чье непрерывное присутствие желательно.

Противоположность привязанности — защита, которая (как стремление к разрушению) направлена против любого беспокоящего фактора, что бы это ни было.

Следует подчеркнуть, что разрушение и уничтожение — это не тождественные понятия. *Уничтожить* означает заставить вещь исчезнуть, сделать «ничто» из «нечто», тогда как *разрушить* означает заставить исчезнуть только «структуру». В разрушенной вещи сам материал остается, хотя изменяется его физическое или даже химическое состояние. Помехой, беспокоящим фактором может выступать жужжащий комар, или собственный внутренний импульс, или возня ребенка, которая нам не нравится.

Любая подобная вещь может раздражать, и хочется уничтожить раздражающий фактор, но приходится удовлетвориться разрушением, так как настоящее уничтожение невозможно. Псевдоуничтожение проигрывается — как будет показано позднее — с помощью определенных психологических магических трюков, таких как забывание, проекция, вытеснение, либо бегство от проблемы.

Между этими двумя крайностями я поместил садизм как смесь *1* и ф. Садист любит свой объект и в то же время хочет его повредить. Более мягкая форма садизма — дразнение, его завуалированная враждебность легко распознается тем, кого дразнят.

В сексуальной активности присутствие <fl очевидно. Труднее распознать ф, например, преодоление сопротивления. Но оно может настолько преобладать, что многие люди теряют всякий интерес к сексуальной активности, если партнер достается слишком легко. Еще труднее осознать, что в сексуальной активности тепло действует как ф-фактор. Также как тепло ослабляет контакт между молекулами, в сексуальной жизни должно иметь место потепление, прежде чем <fl вступит в игру. Человек, не способный плавиться, остающийся холодным и не излучающим никакого тепла (что является естественным средством вызвать ответ партнера), вероятно, будет заменять это важное излучение алкоголем или взятками (например, лестью или подарками).

Осталось рассмотреть только агрессию. В агрессии попытки контактировать с враждебным объектом выражаются <fl. Например, в литературе мы находим множество примеров того, как люди преодолевают значительные трудности, чтобы выследить и поймать «главного злодея» и отомстить ему; и наоборот, Большой Злой Волк предпринимает значительные усилия для того, чтобы схватить Маленькую Красную Шапочку.

Глава 2
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Пациент: «Да, доктор, я страдал от этого раньше».
Доктор: «Вы тогда лечились?»
Пациент: «Да, у доктора X.»
Доктор: «И что он вам прописал?»
Пациент: «Он давал мне маленькие белые таблетки...»

Интересно, существует ли врач, который ни разу в жизни не получал подобного смутного ответа, расспрашивая о подробностях предшествующего лечения. «Маленькие белые таблетки» не означают ничего, они могут представлять сотни совершенно разных лекарств, это *маскирующее выражение.*

Мы часто сталкиваемся с маскирующими выражениями, которые не имеют точной привязки и маскируют смысл, вместо того, чтобы его прояснять. Говоря о неврозе, люди могут иметь в виду тревогу, раздражение, сексуальное напряжение, смущение и т.д.

«Мышление» — это одно из наиболее общих маскирующих слов, охватывающее такие разнородные умственные процессы как планирование, воспоминание, воображение, внутренний диалог и т.д.

Пытаясь понять друг друга, мы должны избегать маскирующих выражений и использовать вместо них слова, выражающие точный смысл того, что мы хотим сообщить. Вместо «я думал о своем детстве», «я думал, мы разминулись», «я думал об этом случае» мы должны говорить яснее: «я вспоминал свое детство», «я боялся (представлял себе), что мы разминулись», «я пересматривал этот случай». Такой язык ближе к ре-

альности, гораздо более точно выражает, какой именно тип мыслительного процесса имеется в виду.

Использование слов в такой степени включено в процесс мышления, что мы чувствуем искушение определить мышление как внутреннюю или молчаливую речь.

Это подразумевало бы, что мышление всегда осуществляется в словах; но, скажем, шахматист использует в мышлении слова в гораздо меньшей степени, чем представление комбинации фигур.

Другими словами, внутренняя речь — это только одна из форм мышления, хотя и наиболее распространенная.

Можно развести противоположности: громкая и внутренняя речь. Их преддифференцированное состояние можно наблюдать у детей и аборигенов в форме бормотания и шепота; возврат к этому состоянию может произойти у престарелых или душевнобольных, а также у людей в состоянии сильного возбуждения.

Другие аспекты мышления можно найти в противоположности полагания и предполагания. Мышление есть «способ, посредством которого» мы не только предвосхищаем будущее, но также возвращаемся в прошлое (воспоминание), строим картины самих себя (фантазирование) и играем во все виды интеллектуальных игр на шахматной доске логики (философствование).

Мышление есть действие в гомеопатических дозах; средство экономии энергии и времени. Когда нам нужна пара ботинок, мы сбережем массу времени, планируя, воображая или представляя заранее, какие именно ботинки нам нужны и где мы их, скорее всего, обнаружим. Короче — мы предвосхищаем действие.

Сохраненная таким образом энергия развивается дальше: мы вливаем различные сенсорные переживания в «объекты», обозначаем их и оперируем этими словами-символами, *как если бы* они были самими объектами. Здесь мы не можем вдаваться в детали высших форм мышления — категориального (иногда называемого «абстрактным») мышления. Категориальное мышление — это классификация различных связанных объектов и абстракций, облегчающая человеку существование в окружающем мире и управление им. Потеря категориального мышления означает ограничение ориентации и действия (К.Гольдштейн).

Мы встречаемся здесь с другим применением закона перехода количества в качество. Путем снижения интен-

сивности, но при сохранении первоначального побуждения, действие превращается в мышление. В этом случае мы должны быть способны отыскать нулевую точку, то состояние, в котором еще не разделены мышление и действие. Эксперименты Кёлера с обезьянами показывают существование такой точки (Intelligenzprufungen an Anthropoiden, 1917). Один эксперимент точно показывает ситуацию, где мышление и действие еще не дифференцированы должным образом. В дальнейшем это послужит введением к дискуссии о психологии «поля».

Одна из обезьян пытается достать плод, лежащий на земле вне пределов досягаемости. В ее распоряжении имеется ряд полых бамбуковых палок, которые можно вставлять друг в друга. Сначала обезьяна тщетно пытается достать плод одной палкой. Затем она пробует все другие палки, но обнаруживает, что они недостаточно длинные. Наконец она, видимо, мысленно представляет более длинную палку; путем экспериментирования ей удается составить две палки вместе и достать-таки плод.

Легко понять, что обезьяна сделала орудие. Комбинация из двух палок сама по себе еще не орудие: она становится им только в данной конкретной ситуации, будучи использована этой конкретной обезьяной. Составная палка не является орудием (вещью с «соответствующими функциями») для собаки, и даже для обезьяны, если плод находится в клетке. Она будет орудием только в конкретном «поле», только если ситуация в целом это определяет.

Концепция «поля» прямо противоположна традиционной науке, которая всегда рассматривала реальность как конгломерат отдельных частей, как мир, составленный из бесчисленного количества кусочков и кусков.

Даже наше сознание согласно этой концепции состоит из большого числа отдельных элементов. Эта теория называется ассоциативной психологией и основывается на предположении, что в сознании одна идея привязана к другой как бы веревкой, и что одна идея вслед за другой всплывет на поверхность, если потянуть за веревку.

Фактически ассоциации являются частицами мышления, искусственно изолированными от более общих пунктов,

которые можно назвать сферами, ситуациями, контекстами, категориями и т.п. Ассоциации никоим образом не оказываются просто сцепленными друг с другом. Напротив, здесь скорее участвуют более сложные мыслительные операции.

Если, например, я ассоциирую «блюдце» с «чашкой», я вызываю картину или категорию посуды. Поэтому я выбрал блюдце. Ассоциация «чая» с «чашкой» означает завершение неполной ситуации: в этом случае наполнение чашки, возможно, указывает на то, что я испытываю жажду. С «черным» я бы ассоциировал «белый», если бы меня интересовали цвета, и «смерть», если бы я рассматривал черный как часть траурного контекста.

Трудно избежать впечатления, что ассоциации имеют нечто странное и искусственное в своем строении. Каламбуры, например, основаны на внешнем акустическом сходстве, весьма далеком от фактического содержания: это применение слов, изолированных от их связей.

Фрейд использовал ассоциативную психологию и несмотря на эту помеху совершил поразительные открытия, интуитивно видя ряд «гештальтов» за ассоциациями. Ценность ассоциаций заключена не в них самих по себе, а в существовании специфических сфер, частью которых они являются. Ассоциативный эксперимент Юнга служит средством «взрыхления» эмоционально заряженного контекста, например, смущением или озадаченностью. Открытия Фрейда включают «целостности», такие как Суперэго и Бессознательное, и «текучие, навешенные содержания» — комплексы, паттерны повторения, сны. Но хотя Фрейд и порвал с чисто изоляционистской точкой зрения, он не учел универсальности сфер и распознавал главным образом их патологическое значение. Если бы не Фрейд, ассоциативную психологию следовало бы сдать в отдел древностей какого-нибудь музея науки.

Место ассоциативной психологии заняла *гештальт* психология, которую разрабатывали главным образом В.Кёлер и М.Вертгеймер. Они считали, что существует единое первичное образование, которое они назвали «гештальт» (формирование фигуры), а изолированные куски и кусочки являются *вторичными* образованиями. Вертгеймер так сформулировал гештальттеорию: «Существует целое, поведение которого не определяется отдельными элементами, но процессы в частях сами определяются внутренней природой целого. Гештальттеория надеется определить природу таких це-лостностей». Так как слово «гештальт» имеет специальное научное значение, для которого не существует соответствующего английского слова, широко используется немецкое выражение. Р.Тоулесс (в книге Стаута «Учебник психоло-

гии». Лондон, 1938) предлагает заменить привычный термин *гештальтпсихология* более подходящим *психологическая теория поля,* основанным на «теории относительности».

Используя собственную пишущую машинку, я продемонстрирую два простых примера того, как идентичные «вещи» принимают различное значение в зависимости от гештальта, в который они включены.

A	B
1	2
2	1
БИ	о
ЗНЕС	кно
2	1
1	2

Вертикальные ряды состоят из номеров один, два, три, два, один; и два, один, ноль, один, два; но никто не станет читать горизонтальные строки как «би-три-нес» и «ноль-кно». Будет ли знак 3 или 0 обозначать буквы или цифры, определяется его контекстом, гештальтом, в который он включен. Категория букв и категория цифр в данном случае частично перекрываются, знаки идентичны по форме, в то время как по значению они различны.

Легко понять, что произносимое слово есть гештальт, единство звуков. Только если гештальт неясен — когда, например, мы не расслышали имени человека по телефону — мы просим проверить слово, разделить его на отдельные буквы. Данное правило применимо также к напечатанному слову. Ошибки при чтении ясно демонстрируют отношения между прочитанным и напечатанным гештальтом.

Белый объект на темном (сером или черном) фоне кажется белым, хотя тот же самый объект на зеленом фоне может показаться красным, а на красном фоне — зеленым и т.д.

Другой пример гештальта — музыкальная тема. Если перевести мелодию в другую тональность, каждая нота в отдельности меняется, а «целое» остается тем же самым.

Набор шахматных фигур в коробке не способен надолго удержать чье-либо внимание, так как он состоит из 32 *независимых фигур.* Но те же фигуры в игре, их *взаимозависимость* и постоянно меняющаяся ситуация буквально зачаровывают игроков. В коробке шахматы представляют изоляционистскую точку зрения, на шахматном поле — «целостную» концепцию.

Термин холизм (бХод — целое) был введен Ф.М.Смутсом (Холизм и эволюция, 1926) для выражения позиции, представляющей мир состоящим *per se* не только из атомов, но также

из структур, имеющих значение, отличное от суммы их частей. Изменение позиции единственной фигуры в шахматной партии может вызвать весь спектр последствий, от проигрыша до выигрыша.

Разница между изоляционистской и холистической точкой зрения примерно такая же, как между веснушчатой и загорелой кожей.

Поскольку изучение гештальт-психологии подразумевает обширные научные знания и детальную экспериментальную работу, широкому кругу заинтересованных можно порекомендовать внимательное изучение книги

Смутса, в которой обоснована важность понимания целостности не только в биологии, но и во многих других областях науки. Лично я согласен с тем, что «структурный холизм» можно рассматривать как специфическое выражение <fl. Я приветствую различие между целым и частями целого (холлоидами): если армия есть агрессивно-защитная целостность, то батальоны, эскадроны и т.д. будут частями целого; если человеческая личность есть целостность, то комплексы и паттерны повторения будут частями целого. Однако здесь присутствует опасность обожествления концепции Смутса, и я не склонен следовать ему в том, что я бы назвал идеалистическим или даже теологическим Холизмом.

Удерживая во внимании контекст, или поле, или целое, в которые встроен феномен, мы избегаем непонимания, которое, как результат изоляционистской точки зрения, может случаться в науке даже чаще, чем в обыденной жизни. Обычно очень сложно определить слово таким образом, чтобы читатель или слушатель понял его значение. Одно и то же слово может принадлежать к разным областям или контекстам, и может иметь другое значение в каждом контексте.

Мы видели это на примере знаков 3 и 0 и маскирующих слов типа «думать». Предложение, речь или письмо, вырванные из контекста, могут представлять полностью искаженный смысл.

Мы также имеем в виду, что мышление в противоположностях хорошо применимо только в своей особой сфере или контексте, также как определения зависят от конкретных ситуаций. Это проиллюстрировано на следующей схеме и поможет нам глубже проникнуть в проблему дифференциации. На схеме представлено несколько употреблений слова «актер» в сравнении с его противоположностями.

Актер — это	*Противоположно*	*Принадлежит к*	*Примеры предразличия*
1. Работник сцены	Директор, наниматель	Социальный порядок	Чарли Чаплин
2. Исполнитель	Зритель	Представление	Гамлет, 3 2
3. Мужчина	Актриса	Пол	Актер на греческой сцене
4. Воплотитель	Автор	Литература	Шекспир
5. Профессионал	Частное лицо	Личностный статус	Любитель
6. Человек, который играет	Человек, который ведет себя естественно	Выражение, экспрессия	Играющий ребен

Первые три колонки не требуют пояснений. Для разъяснения примеров предразличия, более трудных для понимания, предлагается несколько пояснительных замечаний.

1.Всем известно, что Чарли Чаплин был и главным актером, и режиссером своих фильмов. В балагане разница между директором и его служащими может быть не очень значительной, а в бродвейском театре она настолько велика, что директор может даже не знать некоторых своих актеров.

2.Я имею в виду ту сцену, где актер, играющий Гамлета, сам смотрит представление. В любом диалоге происходит изменение функций: говорящий человек, исполнитель в следующий момент становится слушателем, или зрителем. Более дифференцированной, разделенной является ситуация, когда человек репетирует перед зеркалом, прежде чем выступить публично или встретиться с кем-то, на кого он хочет произвести впечатление. К этой сфере принадлежат и патологические феномены самосознания. Происходит разделение, дифференциация на исполнителя и зрителя: существует определенный конфликт между пребыванием на сцене и наблюдением из зала.

3.Во многих театрах (например, в греческом, японском, шекспировском) актерами были исключительно мужчины.

4.Случай Шекспира широко известен. Если бы он не преуспел как автор, он, возможно, стал бы исключительным актером.

5.Профессиональный актер — это результат развития сценического искусства. Убедительный пример состояния предразличия мы видим в шутах из «Сна в летнюю ночь».

6. Когда ребенок играет роль льва, он и *есть* лев, и он может быть настолько увлечен своей игрой, что будет злиться, если его называют мальчиком.

Так, зная «поле», контекст, мы можем определить противоположности, и наоборот, зная противоположности, мы можем определить специфичное для них поле. Подобная взаимосвязь окажется весьма полезной в подходе к структуре и поведению организма в его окружении.

Глава 3
ОРГАНИЗМ И ЕГО РАВНОВЕСИЕ

Студент-медик в начале своего обучения встречается с тысячами *изолированных* фактов. Возьмем изучение анатомии: здесь обучение студента вместо того, чтобы следовать логике развития медицинской науки, которая шла путем дифференциации — от общего к частному, от целого к деталям, идет прямо в противоположном направлении.

Мне кажется, полное изменение образовательных методов в таком духе будет очень полезно для студентов-медиков. Свежее любопытство студента в наблюдении полных ситуаций (просто случаев) позволило бы ему построить острова знания путем изучения анатомических, психологических и патологических деталей в их связи с живым организмом. Вместо привычного обучения отдельным фактам отдельными учителями необходимо выработать более холистической подход к человеческому организму. Имея дело непосредственно с пациентом, студент встречался бы с человеческой личностью, в то время как при существующей системе он сначала изучает мертвое тело, потом механические функции человеческого организма, и под конец он получает маленький глоток знаний о «душе».

Изолированное рассмотрение различных аспектов человеческой личности только поддерживает мышление в терминах магии, веру в то, что душа и тело — отдельные части, соединенные вместе некоторым мистическим образом.

Человек есть живой организм, его определенные аспекты — это тело, сознание и душа. Если определить тело как

сумму клеток, сознание как *сумму* восприятий и мыслей, душу как *сумму* эмоций, и если даже добавить «структурную интеграцию» (или существование этих сумм как целостностей) к каждому из трех понятий, все равно эти определения и разделения искусственны и не согласованы с реальностью. Предрассудок, что душа, тело и сознание есть разные части, которые можно разъединить либо собрать вместе, идет из тех времен, когда человек (испуганный и сопротивляющийся смерти) выдумал духов и привидения, живущих вечно и способных входить в тело и выходить из него.

Согласно данному представлению, Бог может вдохнуть в тело жизнь. В индийской концепции реинкарнации предполагаемая душа может перейти из одного организма в другой, из слона в тигра, из тигра в таракана, а в следующей жизни в человека. Это будет продолжаться до тех пор, пока не будут выполнены условия недосягаемого стандарта этики, и душа, наконец, сможет впасть в нирвану. Даже в современной европейской цивилизации многие верят в привидения и духов, чем обеспечивают средствами к существованию оккультистов, гадалок, спиритуалистов и подобных им господ. А вера миллионов людей в загробную жизнь, так как спокойнее думать, что мертвое не есть мертвое?!

Абсурдность такой концепции души и тела можно показать, применяя ее к механическим вещам. Если вы любите свою машину, восхищаетесь ее мягким ходом, совершенством ее линий, вам наверное кажется, что у нее есть душа. Но вряд ли кто-нибудь поверит, что ее душа может внезапно покинуть тело, дабы наслаждаться в раю для машин (или принять муки для грешных транспортных средств), в то время как тело машины будет гнить и ржаветь на кладбище для машин.

Вы можете возразить, что машина — творение человеческих рук, нечто искусственное. Но разве кто-нибудь говорит о бессмертной душе осьминога или собаки — того, что человек не в состоянии сотворить? Впрочем, были люди типа позднего Конан-Дойла, убежденные в существовании рая для собак так же, как для людей. Все эти рассуждения звучат цинично и богохульственно, но я всего лишь довел до логического предела концепцию искусственного разделения организма на душу и тело.

Компромисс между этой изоляционистской концепцией организма и холистической концепцией — теория психофизического параллелизма, в которой полагается, что физическая

и физиологическая функции работают отдельно друг от друга, хотя и параллельно. Главный недостаток теории — в отсутствии связи между этими двумя слоями. Такова ли она, что тело как своеобразное зеркало подражает душе (и наоборот), так что обе субстанции выполняют те же самые функции одновременно? Идентичны ли функции души и тела, либо они совпадают?

Мне кажется, параллелисты пытаются скомбинировать два противоположных *Weltanschauungen:* материалистический и идеалистический. Материалистический взгляд на жизнь провозглашает конкретную материю основой бытия. Эта «причина» производит душу и сознание. Мысли — это вид усиления, проявления мозгового вещества, материи, любовь — продукт сексуальных гормонов.

Противоположная идеалистическая (или спиритуалистическая) концепция гласит, что идея создает вещи. Наиболее известный пример такого *Weltanschauung* — творение мира богами. Параллелист соединяет эти две концепции, не достигая, однако, продуктивной интеграции структуры.

Все подобные гипотезы более или менее дуалистичны, пытаются найти связь между душой и телом. Все они, даже «предустановленная гармония» Лейбница, сбиваются с пути, так как они основываются на искусственном разделении, которое в реальности не существует. Они хотят восстановить единство, которое никогда и не переставало существовать. Тело и душа идентичны *«in re»,* хотя различны *«in verbo»,* слова «тело» и «душа» означают два аспекта одной и той же вещи.

В меланхолии, например, среди прочих проявляются два симптома: сгущение желчных соков («меланхолия» означает черную желчь) и глубокая печаль. Человек, верящий в органическое основание, скажет: «Человек чувствует печаль, так как его желчь густеет». Психолог считает: «Депрессивные переживания и настроения пациента вызывают загустение потока желчи». Оба симптома, однако, не связаны как причина и следствие — они есть два проявления одной причины.

Если коронарная артерия склеротизирована, волнение может привести, среди прочих явных симптомов, к

приступу тревоги. С другой стороны, приступ тревоги у человека со здоровым сердцем идентичен определенным физиологическим изменениям в функционировании сердца и дыхательного аппарата. Не бывает приступа тревоги без затрудненного дыхания, ускоренного пульса и подобных симптомов.

Никакие эмоции типа гнева, стыда или отвращения не происходят без того, чтобы в них приняли участие и физиологические, и психологические компоненты.

Легкость совершения основательных ошибок можно оценить с помощью закона, сформулированного психоаналитиком В.Штекслем, который считал, что невротическая личность испытывает ощущения вместо эмоций, например, жар вместо стыда, сердцебиение вместо тревоги. Но эти ощущения являются интегральными частями соответствующих эмоций. Невротик не испытывает ощущения *вместо* эмоций, но за счет исключения сознательного компонента, из-за частичной потери «чувства себя» (сенсомоторной информированности) он испытывает неполную ситуацию, слепоту к психологическим проявлениям эмоций.

Так как мы рассматриваем не столько универсальную холистическую концепцию, сколько специфически организ-менную, наш подход отличается от подхода Смутса. Вместо его аспектов материи, жизни и сознания мы выбираем аспекты тела, души и сознания. Понять идентичность души и тела, по крайней мере теоретически, не так уж и трудно. Вопрос усложняется, если мы примем во внимание сознание. Здесь имеет место разделение на противоположности. Если вы дрожите, происходят определенные явления в коже, мышцах и т.д.

Одновременно с этими ощущениями сознание отмечает: «Я дрожу», или думает о противоположном: «Я хочу согреться, я не хочу дрожать». (Этот протест, это сопротивление есть биологический феномен, его нельзя смешивать с психоаналитической концепцией сопротивления). Если сознание всегда только принимает ситуацию, то нет необходимости в его существовании вообще. Утверждение «Я дрожу» может представлять показательный или научный интерес, но оно не будет иметь биологического значения. Если, однако, это утверждение было не просто утверждением, а еще и эмоциональным выражением, криком о помощи: «Я дрожу, дайте мне согреться!» — тогда оно будет выражать стремление к его противоположности.

Эксперименты с низшими животными показывают, что все животные реагируют в принципе одинаково. Единственное различие состоит в том, что животные без головного мозга реагируют медленнее, чем животные с головным мозгом. Можно интерпретировать этот факт как то, что мозг обеспечивает организм лучшими сигналами о его потреб-

ностях. Эти сигналы имеют признак, противоположный требованиям организма, что поясняется следующим примером. Мистер Браун совершает прогулку в очень жаркий день. Он потеет и теряет определенное количество воды. Если обозначить общее количество жидкости, требуемое для баланса организма, через W, а потерянную часть через X, тогда у мистера Брауна останется W-X воды, состояние, которое он ощущает как жажду, как желание восстановить водный баланс организма, как стремление принять в свою систему количество X. Это X проявляется в его сознании (которое, протестуя против -X, думает о его противоположности) как видение журчащего ручья, кружки воды или пивного бара. -X в системе тело/душа проявляется как X в сознании.

Другими словами, W-X существует в «теле» как дефицит (обезвоживание), в «душе» как ощущение (жажда) и в «сознании» как дополнительный (комплиментарный) образ. Если количество X воды добавляется к организму, жажда аннулируется, утоляется, баланс W восстанавливается, *образ* X в сознании исчезает вместе с появлением *реального* X в системе тело/душа. Жажда, как и любой другой тип голода, представляет собой дефицит или минус в балансе организма. Противоположность этой ситуации — плюс в системе тело/душа и минус и сознании. Простейший пример подобного плюса (или излишка, как его можно назвать) — вопрос отходов. Фекалии и моча это излишки усвоения пищи. Плюс вещества создаст у человека образ его минуса: место, где можно избавиться от этого излишка. В первом примере исчезновение минуса восстанавливает водный баланс организма. Дефекация, мочеиспускание или выделение секретов (например, половых желез) и освобождение эмоций также достигают баланса организма.

Так, положительная и отрицательная функции метаболизма представляют работу базовой тенденции каждого организма стремиться к равновесию. В работе организма некоторое событие нарушает его баланс в каждый момент, но одновременно возникает контртенденция к достижению баланса. В зависимости от интенсивности этой тенденции мы называем ее желанием, стремлением, потребностью, необходимостью, страстью. Если ее эффективная реализация регулярно повторяется, мы называем ее привычкой. Из этих побуждений мы устанавливаем существование инстинктов. Это интеллектуальное заключение, основанное на наблюдении поведения, побуждений и физиологических симптомов.

До тех пор, пока мы сознаем, что термин «инстинкт» есть только подходящий словесный символ для определенных комплексных событий в организме, мы вполне можем пользоваться этим термином. Но если мы воспринимаем инстинкт как реальность, мы совершаем опасную ошибку, понимая его как *prima causa,* и тем самым впадаем в новую ловушку обожествления — ловушку, которой не избежал даже Фрейд.

Было предпринято много попыток перечислить и классифицировать инстинкты. Однако любая классификация, не включающая баланс организма, произвольна, является продуктом специфических интересов классифицирующего ученого.

Чтобы быть точным, нужно узнавать сотни инстинктов и понимать, что они не абсолютны, но относительны, зависят от требований организма. Рассмотрим, например, беременную женщину: растущий ребенок требует кальция, и она испытывает потребность в кальции. Если кальций-минус становится достаточно интенсивным, реализация контртенденции может развиться до уровня «инстинктивной» жадности к этому минералу. Так, известны случаи, когда женщина слизывала известку со стен. В обычных обстоятельствах «кальциевый инстинкт» не осознается, так как кальций содержится в повседневной пище в количествах, достаточных для предотвращения развития кальций-минуса. Подобная ситуация применима к потребности в витаминах или обычной

соли. Эти потребности обычно не осознаются, так как требуемые вещества находятся в обычной пище. Можно говорить о сбалансированной диете, только если удовлетворены все типы различных инстинктов голода[1].

Дефицит в человеческом организме имеет не исключительно биологическую природу. Цивилизация создала у че-

[1] Интересным выражением солевого инстинкта служит знак для NaCI (соль), символизирующий в африканском племени важность чего-либо, жадность к чему-либо.

На знаке изображен столь желаемый минерал, к которому со всех сторон протягиваются руки.

ловека ряд дополнительных потребностей — как воображаемых, так и реальных вторичных потребностей.

Пример вторичной потребности — входящее в привычку использование определенных лекарств (например, морфия), которое превращается в настоящую потребность человеческого организма. Согласно теории Эрхлиха, организм морфиниста переполнен незавершенными молекулами, в результате чего возникает подлинная потребность в их завершении. Морфиевый голод действительно становится подлинным, хотя и патологическим инстинктом. Известно, что одной «силы воли» никогда недостаточно для излечения от этой привычки: потребность в морфии в самом деле становится инстинктом.

Болезненность такого инстинкта очевидна, так как он наблюдается у индивидов, которые явно отличаются от большинства, в то время как в коллективных привычках болезненность менее заметна. Организм тучного маклера, чей офис расположен на 40-м этаже, изменился до такой степени, что у человека развился «инстинкт лифта». Действительно, он не способен добраться в свой офис иначе как на лифте.

Хобби, моду, азартные игры и другие подобные вещи можно обозначить как воображаемые потребности. Они не являются жизненно необходимыми для организма, но тем не менее сопровождаются интенсивным интересом. Отсюда всего лишь один шаг до патологических навязчивостей и фобий типа бессмысленного счета, проверки заперта ли дверь, неспособности переходить улицу или оставаться в замкнутом пространстве.

Мы не можем перечислить все инстинкты организма, но можем разделить их на две группы, в зависимости от главных функций: самосохранение (self-preservation) или видосохра-нение (species-preservation). Самосохранение обеспечивается удовлетворением пищеварительной потребности и самозащитой, а сексуальные «инстинкты» обеспечивают видо-сохранение.

Фрейдовская классификация инстинктов требует переориентации организмической точки зрения. Его теорию Эро-са/Танатоса мы рассмотрим позднее. На данной стадии нужно только опровергнуть его первоначальную классификацию (которую он и сам не слишком высоко оценивал, считая ее лишь предварительной гипотезой). Очевидно, что разделение на эго-инстинкты и сексуальные инстинкты является дуалистической концепцией, обеспечивающей подходя-

щий теоретический фон для наблюдений невротического конфликта; но отношения между эго-инстинктами и сексуальными инстинктами не существенно отличаются от отношений между эго-инстинктами и инстинктами голода. Эго не есть инстинкт и не имеет собственных инстинктов; оно есть функция организма, как будет показано в следующей главе.

Для иллюстрации переживания плюсов и минусов в организме я приведу сон солдата, участвовавшего в войне 1914—1918 годов. Вот краткое изложение его рассказа:

«Это было в начале 1918 года, во Франции. Наша компания размещалась в старом фабричном здании. Чтобы добраться до «мест общего пользования», нужно было пересечь большой двор, покрытый льдом и снегом, и солдаты из другого подразделения следили, чтобы мы не испортили прекрасный снег во дворе, используя его как уборную. Пища, которую мы ели, была неподходящей во всех отношениях. Я спал на верхней койке. Мне снилось, что я только что приехал в родной город на побывку. Я шел от станции к пригороду, где жили мои родители. Мама писала мне, что приготовит сливовые клецки — мое любимое блюдо — когда я приеду домой, и я предвкушал этот деликатес. Я чувствовал сильную потребность пописать, и зашел в общественный туалет, где и облегчился. Я вышел... На этом мой сон закончился, и вдруг мой товарищ с нижней койки проснулся и цветисто выразил свое возмущение по поводу того, что я на него написал».

Незавершенная ситуация	*Компенсация во сне*
МИНУС	ПЛЮС
Плохая пища	Вкусные клецки
Отсутствие знакомого окружения	Дом
ИЗЛИШЕК	МИНУС
Моча	Вместилище
Длинная прогулка по холоду, чтобы помочиться	Никакой длинной прогулки

Глава 4 РЕАЛЬНОСТЬ

Ни один организм не самодостаточен. Он нуждается в окружающем мире для удовлетворения своих потребностей. Рассматривать организм сам по себе равносильно тому, чтобы представлять его как искусственно изолированное целое, в то время как всегда существует взаимозависимость между организмом и его окружением. Организм является частью мира, но он также может переживать окружающий мир как нечто отдельное от себя — как нечто столь же реальное, как и он сам.

На протяжении долгих веков едва ли многие проблемы занимали умы философов более, чем проблема реальности. Сформировались две основные философские школы: одна утверждает, что мир существует только в наших ощущениях, другая придерживается мнения, что реальность существует независимо от восприятия. Все помнят историю о некоем человеке, пнувшем философа в ногу и пытавшемся затем убедить последнего в том, что боль существует лишь в его, философа, восприятии.

Но данная проблема не так проста. Ее решение проще и сложнее одновременно. В этой книге я не намерен затрагивать философские вопросы в большей степени, нежели это окажется абсолютно необходимым для разрешения наших проблем, и мне меньше всего хотелось бы вступать с кем-либо в словесную перепалку. Я хочу подчеркнуть лишь то, что если бы у того человека не возникло желания пинать фило-

софа, тот так и остался бы в неведении относительно существования своей голени. Мы можем сделать даже еще один шаг и задаться таким вопросом: учитывая тот факт, что инструменты, раздвигающие границы нашего восприятия, служат нашим же интересам, существует ли мир *perse* или же лишь пока на него направлен наш интерес.

Для наших целей мы допускаем предположение о том, что существует объективный мир, который служит основой для создания индивидом своего собственного, субъективного мира. Мы отбираем части безграничной вселенной в соответствии с нашими интересами, но этот отбор, в свою очередь, ограничен средствами восприятия, а также социальным и невротическими ограничениями. Далее мы познакомимся с другим, псевдомиром, играющим огромную роль в нашей жизни и в цивилизации в целом, обретшим собственную реальность — миром проекций.

Вся проблема существования мира свелась к вопросу: сколько процентов мира существует для индивида?

Внешний круг может представлять мир *per se.*

Следующий за ним круг указывает на опосредованное знание о мире, знание, которое мы добываем с помощью инструментов интеллекта (книги, обучение) или приспособлений, утончающих наше восприятие (например, телескоп и микроскоп). Лучший способ убедиться в существовании этой части мира — провести жутковатый эксперимент со свистком Гальтона, издающим звуковые колебания с частотой выше воспринимаемого человеческим ухом предела. Если



подуть в этот свисток, то тренированная собака остановится как вкопанная, хотя сами вы ничего не услышите. Такой свист лежит как раз за пределами следующего круга, который ограничивает впечатления, получаемые благодаря невооруженным органам чувств. Устойчивости ощущений противостоит непостоянство наших интересов (следующий круг), оказывающее влияние на громадное разнообразие наших наблюдений и контактов. Субъективный мир еще более сужается при потере чувствительности (слепота, анестезия и т.д.), а также в связи с социальными и невротическими запретами.

Чтобы проиллюстрировать некоторые моменты взаимозависимости между объективным и субъективным миром, я хочу предложить следующую схему, показывающую один и тот же объект в отношении к нескольким разным людям. В качестве объекта выбрано поле.

Мы пытаемся приблизиться к объективному миру с помощью определений и можем приблизительно определить «поле» как участок земли, на котором выращивают зерновые культуры.

Является ли так называемая *объективная реальность* необходимо идентичной *субъективной реальности* каждого персонажа из данной схемы? Конечно же, нет. Торговец, окидывающий взглядом поле, примется оценивать прибыль, которую он получит от продажи урожая, тогда как влюбленные, выбравшие данное поле для того чтобы удалиться на время от мира, совершенно не заботятся о его денежной стоимости. Художник может вдохновиться медленно изменяющимся узором света и тени, но для пилота, идущего на вынужденную посадку, движения колосьев служат лишь указателем направления ветра. Агроному не важны цветовые сочетания или направление ветра — он изучает

химический состав почвы. Ближе всего к объективной реальности, как мы ее определили выше, находится субъективная реальность фермера, который обрабатывал поле и выращивал пшеницу.

Все это может показаться сложнее, чем вначале. Из одной реальности мы получили шесть; но общим для всех шее-



ти становится тот особенный интерес, который характеризует эти субъективные реальности.

То, что сфера интересов есть решающий фактор, может быть с легкостью продемонстрировано подбором альтернатив в каждом из приведенных случаев. Мы можем заменить поле чем-то другим, лежащим в особой сфере интересов каждого. Пилот и поле связаны друг с другом только лишь «направлением ветра» — областью, относящейся к потребностям пилота, т.е. его ситуацией недостатка, которую мы обсуждали в предыдущей главе. Таким образом, для пилота дым из трубы также мог послужить указателем направления ветра. Торговец мог использовать в качестве альтернативы скупку птицы, художник — ручей, любовники — стог сена, фермер — выращивание скота, а агроном — картофельное поле.

У этих шести человек имеется шесть различных сфер интересов. Они заинтересованы в таких объектах из внешнего мира, которые могли бы удовлетворить их разнообразные нужды, и только вследствие *совпадения* поле является объектом интереса, общим для всех них.

Мы можем пойти еще дальше и заявить, что единственная значимая реальность, реальность интересов — это *внутренняя,* а не *внешняя* реальность. Лучше всего нам удастся это понять, если мы поменяем альтернативы без учета специфических интересов и придем к полному абсурду. Пилот, который тщится угадать направление ветра по стогу сена, торговец, покупающий ручьи, влюбленные, ищущие укрытия в дыме из трубы...

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ИНТЕРЕСЫ ДИКТУЮТСЯ СПЕЦИФИЧЕСКИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Таким образом, добавляя специфические потребности в нашу схему, мы видим, что в каждом случае поле представляет собой некое добавление, восполняющее различные недостатки и нехватки.

Отношения между потребностями организма и действительностью соответствуют отношениям между телом, душой и сознанием. Образ исчезает из сознания (как мы уже видели), как только удовлетворяется потребность организма. В точности то же происходит и с нашими субъективными реальностями; они исчезают, как только потребность в них отпадает.

После посадки пилот утрачивает жизненно важный интерес к полю точно так же, как и художник после окончания им картины.

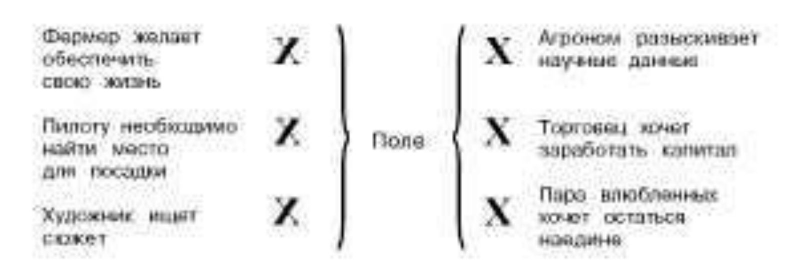
Человек, чье хобби состоит в решении кроссвордов, может заниматься этим часами, но как только кроссворд оказывается решенным, загадка теряет свою притягательность и становится просто куском бумаги. Ситуация оказалась завершена. Интерес к головоломке был вознагражден и *тем самым* сведен на нет; он отступает на задний план, освобождая передний для других занятий.

Проезжая на машине по городу, обычно не замечаешь какой-то один почтовый ящик. Ситуация, однако, меняется в том случае, если вам необходимо отправить письмо. Тогда почтовый ящик вынырнет из неразличимого фона, становясь субъективной реальностью — другими словами, фигурой (геш-тальтом), противостоящей слитному фону[1].

Вот еще один пример: Господин Н. купил себе машину, допустим, «шевроле». До тех пор, пока он горд своей покупкой, его личная машина будет выделяться для него из множества таких же машин на дороге.

Двух этих примеров достаточно, чтобы показать, что мы не воспринимаем все, что нас окружает, одновременно. Наш взгляд на мир отличается от взгляда объектива фотокамеры. Мы отбираем объекты в согласии с нашими интересами, и эти объекты становятся для нас фигурами, выдающимися из смутного фона. Снимая фотографии, мы пытаемся преодолеть оптические различия между человеческим глазом и объективом фотоаппарата путем намеренного создания эф-

[1] Если некто забывает опустить письмо, то это не обязательно следствие вытеснения или сопротивления. Скорее всего, это случается по той причине, что интерес к тому, чтобы отправить письмо, не настолько силен, чтобы провоцировать возникновение феномена «фигура-фон».



фекта «фигура-фон». Крупный план на экране зачастую показывает отчетливую фигуру героя на туманном фоне[1].

Фрейд близко подобрался к разгадке проблемы «фигура-фон» гештальт-психологии. Он пытался разрешить данную проблему, допуская, что объекты (реальные и воображаемые) могут быть заряжены психическими энергиями и что всякий психический

процесс сопровождается изменениями «катек-сиса»[2]. Эта теория, будучи полезной в качестве рабочей гипотезы, имеет ряд недостатков.

Для Фрейда катексис означает прежде всего либидоз-ный катексис!

Идея катексиса обязана своим происхождением ложноножкам амебы, которые используются ею для поглощения пищи. Она была перенесена без достаточных на то оснований из пищедобыватель-юй в сексуальную сферу, в результате чего функции пищеварения смешались в психоаналитической теории с половыми функциями.

Отношения между организмом и «сознанием» соответствуют отношениям между организмом и действительностью в трех пунктах.

(1) Как сознание, так и реальность дополнительны по отношению к организмическим нуждам.

(2) Они действуют согласно принципу «фигура-фон».

(3) Как только достигается удовлетворение, реальный объект и его образ исчезают из сознания.

Конечно, между реальностью и воображением, восприятием и визуализацией существуют некоторые различия, в противном случае мы принимали бы воображаемое за действительность (галлюцинации)[3].

[1] В случаях патологии наблюдается отсутствие способности к формированию фигуры и фона. Такое явление известно как «деперсонализация» и появляется после шока и сильнейших эмоциональных встрясок, после потери дорогого человека и, в меньшей степени, на определенной стадии опьянения. Мир тогда воспринимается как нечто неподвижное, эмоционально-безразличное и в то же время оптически четкое. Сходство с работой неодушевленного фотообъектива очевидно.

[2] Катексис (Besetzung) — термин, подразумевающий приложение добавочной энергии, которая каким-то мистическим способом проецируется или внедряется в реальный или воображаемый объект.

[3] Галлюцинации встречаются не только у помешанных, но и у нормальных людей, находящихся в состоянии сильного напряжения, например, страха или голода.

Первоначально восприятие и визуализация не дифференцировать. , а идентичны. Каждый может испытать это на себе, когда ему случается видеть сны. В ярком сне человек действительно находится внутри ситуации, которую он воспринимает как реальную. Проснувшись, лишь очень немногие способны припомнить и заново пережить события сновидения со всей их интенсивностью. На память приходит только его материал, и лишь изредка люди способны вызвать к жизни эмоцию, пережитую во сне.

Идентичность восприятия и визуализации во сне — его галлюцинаторный характер — находит свое проявление в разочаровании или облегчении, которые испытывает сновидец, обнаружив, что сновидение — «это только сон»[1].

[1] Йенш представил доказательства существования предифференциаль-ного состояния визуализации и восприятия. Он назвал это состояние «эйдетическим» и показал, что оно обычно присутствует у детей и сохраняется некоторыми в зрелом возрасте. Такие люди могут с большим успехом использовать свои эйдетические способности, например, на экзаменах. Они просто просматривают в уме те отрывки из книг, которые уже читали в действительности, возможно даже не понимая содержания. Хорошая «память» такого рода вовсе не признак большого ума. Многие люди, обладающие эйдетической памятью, глупы, хотя некоторые, как например Гете, полагали, что она является неоценимым помощником сознания, снабжающим его при необходимости огромным количеством воспоминаний. Позднее я приведу несколько советов на предмет того, как улучшить свою биологическую память.

Глава 5
ОТВЕТ ОРГАНИЗМА

Если существование объективного мира зависит от наших инстинктов, то как тогда гештальт-психология может утверждать, что организм «отвечает на ситуацию»? Это выглядит полной противоположностью тому, что мы обнаружили.

Первичен ли организм и был ли мир создан для удовлетворения его нужд? Или же мир первичен, а организм лишь отвечает его требованиям? Обе точки зрения верны *in toto,* противоречия здесь нет и в помине: действия и ответные реакции тесно переплетены.

Прежде чем заняться этой проблемой, нам необходимо понять, что подразумевается под словами «ответ на». Мы привыкли применять слово «ответ» для обозначения *вербально выраженной* реакции на вопрос. Однако кивок или покачивание головой также принимаются за ответы, хотя они не являются вербальными. Расширяя данную категорию, можно назвать «ответом» любую реакцию, любой отклик на воздействие. Реакция, ответ — это следствие, нечто вторичное по отношению к чему-то произошедшему ранее.

Последовательность «реальность-ответ» контрастирует с *одновременностью* ситуации «инстинкт/реальность». Внутреннее напряжение голода и вызывающий аппетит вид пищи возникают и исчезают одновременно, в то время как реакция ребенка на требование няни связана только с этим требованием. Опять же необходимо воздерживаться от введения причинности и утверждать, что ответ *предопределен*

вопросом. Единственным исключением окажутся те случаи, в которых за действием стереотипно следует одна и та же реакция. В таких случаях мы станем говорить, например, о «рефлексе», указывая тем самым, что волевое решение не оказывает никакого влияния на *последовательность* «действие/реакция».

Как я уже прежде замечал, ответ не сводится к словам. Мы можем ответить на ситуацию всем спектром эмоций — тревогой, страхом, воодушевлением, отвращением, моторной активностью, плачем, бегством, нападением и многими другими реакциями.

Я хотел бы привести всего один пример, взятый из повседневной жизни. Несколько человек становятся свидетелями автомобильной аварии. Большинство отреагирует либо возникновением интереса (interesse = «быть среди»), либо бегством, либо подлинным или притворным безразличием. Заинтересованные люди отреагируют на ситуацию с <fl. Они стянутся к месту происшествия и проявят разумную активность, вызвав «скорую помощь» или предложив собственные услуги; они также могут просто толпиться вокруг как зеваки или путаться под ногами у других. Другие

могут начать выдавать различные ассоциации, касающиеся того, к примеру, что чья-то тетушка попала в такой же переплет; некоторые начнут читать мораль о вреде скорости и опасностях езды в нетрезвом состоянии. Отношением, противоположным отношению данной группы будет избегание (ф). Кто-то может упасть в обморок; другие ретируются, объяснив свой уход тем, что они не выносят вида крови и изуродованных тел. Третьи могут заявить, что они не обязаны глазеть на аварию и что это зрелище может отпечататься в сознании, приведя впоследствии их самих к подобной ситуации. Притворное безразличие будет ответом человека, который чувствует себя не в своей тарелке, но хочет напустить на себя бравый вид, и только в случае истинного безразличия ответа не существует, так как личность не была никоим образом затронута происшествием.

Перейдем к следующему пункту обсуждаемой нами проблемы. Не только мы выбираем себе свой собственный мир, но и другие люди выбирают нас в качестве объектов своих интересов. Они могут предъявлять к нам свои требования; наши ответы на них могут быть как положительными (если наши желания совпадают), так и отрицательными (мы можем отстаивать свои позиции или отвергать их требования).

Созданная нами цивилизация полна взаимных притязаний. Существуют соглашения, законы, обещания, преодолеваемые расстояния, экономические трудности и целая бездна обязательств, которые мы обязаны выполнять. Все они составляют некую коллективную реальность, обладающую значительной властью и объективную если не по своей сути, то по эффектам, ею достигаемым.

И, как будто этого оказалось недостаточно, человек создал дополнительный мир, представляющийся реальным для большинства людей. Эта (воображаемая) псевдореальность соткана из проекций, главнейшее проявление которой — религия. Возвращаясь теперь к нашему примеру с полем, мы можем ввести в ситуацию «ответ организма» и прийти к следующему расширению:

Персонаж *Ситуация, связанная с полем* *Ответ*

Теперь мы сможем завершить построение цикла взаимозависимости между организмом и окружающей средой. Мы обнаружили:

(1) Организм в состоянии покоя.

(2) Раздражающий фактор, могущий оказаться:

(а) внешним раздражителем — требованием по отношению к нам или любым вмешательством, принуждающим нас к обороне;

(б) внутренним раздражителем — потребностью, набравшей достаточную силу стремления к удовлетворению и требовательности.

(3) Создание образа или реального объекта (функции добавления/исключения и феномен фигуры-фона).

Пилот	затель	ука	ветра	направления		приземление
Ферме р	дства	сре	существованию	к		сбор урожая
Худож ник	заж	пей				рисование
Влюбл енные	омное	укр		место		прятанье
Агроно м	ва	поч				сбор данных
Торгов ец	быль	при			денег	предложение

(4) Ответ на ситуацию, нацеленный на

(5) Снижение напряжения — достижение удовлетворения или исполнение требований, приводящее к

(6) Возвращению организмического равновесия.

Примером внутреннего раздражителя может быть следующий:

(1) Я дремлю на диване.

(2) Желание прочитать что-либо интересное проникает в мое сознание.

(3) Я вспоминаю о книжном магазине.

(4) Я иду туда и покупаю книгу.

(5) Я читаю.

(6) С меня достаточно. Я откладываю книгу.

Цикл внешнего раздражителя может быть следующим:

(1) Я лежу на диване.

(2) По моему лицу ползает муха.

(3) Я осознаю присутствие раздражителя.

(4) Я раздражаюсь и хватаю полотенце.

(5) Я убиваю муху.

(6) Я снова ложусь на диван.

По существу, циклы, вызванные внутренними и внешними раздражителями, не отличаются друг от друга. Здесь

также инстинкт (к примеру, самосохранение) является первичным двигателем. В определенных ситуациях я могу и не заметить мухи. Тогда, конечно, она не будет действовать как раздражитель, и во всем цикле не окажется нужды.

Понимание этого круговорота позволяет нам проникнуть в суть одного из наиболее важных феноменов — саморегуляции организма, которая, как отметил В.Райх, весьма отлична от регуляции инстинктов с помощью морали или самоконтроля. Моральная регуляция должна приводить к накоплению незавершенных ситуаций в нашей системе и к прерыванию организмического цикла. Такое прерывание достигается посредством мышечных сокращений и выработки нечувствительности. Человек, потерявший «чувство себя», притупивший, например, свой вкус, не может ясно почувствовать, голоден он или нет. Следовательно, ему уже нельзя ожидать, что его «саморегуляция» (аппетит) станет функционировать нормально, и он начинает разжигать аппетит искусственными способами.

Мы можем противопоставить случаям такого нарушения здоровой саморегуляции нормальное ее функционирование. К примеру, в сексуальной жизни выработка железами гормонов ведет к их избыточному накоплению в организме, повышенное сексуальное напряжение создаст образ или выбирает из реальной действительности объект, подходящий для удовлетворения потребности в восстановлении организ-мического баланса.

Гораздо труднее осознать наличие принципа саморегуляции, если взять менее выраженные функции; однако, будучи всеобщим принципом, он оказывается применим к любой системе, любому органу, ткани и к *каждой* клетке по отдельности. Без саморегуляции им грозила бы либо атрофия, либо гипертрофия (например, дегенерация или рак). Затруднительно также выявить момент равновесия в процессе дыхания, поскольку потребность в кислороде существует постоянно, и непрестанно же вырабатывается двуокись углерода. Здесь саморегуляция осуществляется посредством изменения уровня концентрации pH. Зевание и вздохи — симптомы саморегуляции. В состоянии тревоги саморегуляция должным образом не работает.

Восстановление организмического баланса ни в коем случае не происходит так легко и просто, как могло бы показаться на основании вышесказанного. Зачастую бывает необходимо преодолеть более или менее сильное сопротивление, которое может включать в себя как географические препятствия, так и денежные затруднения и социальные табу.

Принцип, определяющий наши отношения с внешним миром, тот же, что и внутриорганизмический принцип стремления к равновесию. Мы называем достижение гармонии с внешним миром «приспособлением». Это приспособление оказывает влияние на область, простирающуюся от примитивных биологических функций до далеко идущих повсеместных перемен, вызванных отдельным индивидом.

Вообще-то, способность к приспособлению очень ограниченна. Мы можем за несколько минут адаптироваться к температуре воды, когда принимаем холодную или горячую ванну, но разница температур тела и воды не должна выходить за определенные границы; в противном случае результат окажется плачевным (ожоги или шок). Некоторые люди, однако, так натренировали свою способность к приспособ-

лению, что могут прыгнуть в ледяную воду или даже ходить по раскаленным углям.

Если мы сфокусируем взгляд на каком-нибудь ярком цветовом пятне, то вскоре яркость исчезнет. Ярко-красный станет, например, тускло-красноватого оттенка, близкого к серому. Если мы затем переведем взгляд на нейтральный фон, мы увидим перед глазами дополнительный красному, в данном случае, зеленый цвет. Этот зеленый цвет является дополнительной активностью организма, направленной на приспособление; он — минус по отношению к красному — плюсу.

Часто нам не нужно приспосабливаться к среде, раз уж мы можем сами приспособить ее к нашим потребностям и желаниям. Кондиционирование воздуха или центральное отопление — примеры того, как действует тенденция, противоположная акклиматизации.

Мы называем приспособление окружающей среды к нашим потребностям аллопластическим (формирующим других) поведением, а приспособление себя — аутопластическим поведением.

Аллопластическая деятельность птицы изменяет окружающую среду постройкой гнезд или миграцией в места с более теплым климатом; аллопластические черты характера человека побуждают его организовывать, брать командование на себя или открывать и изобретать разные вещи. Противоположный, аутопластический характер представлен в животном мире у хамелеона, а среди людей проявляется в виде сил адаптации и пластичности.

Аллопластический и аутопластический типы поведения трагическим образом переплетены в человеческих судьбах, особенно это касается той части человечества, что живет в индустриальных странах, где среда проживания изменяется настолько стремительно, что человеческому организму не под силу угнаться за ней.

В результате человеческий организм изнашивается быстрее, т.к. не успевает в достаточной степени восстанавливать равновесие. Эта тема широко освещена в книге Ф.М.Александера «Величайшее наследие человека», а также в работах других авторов.

Глава 6 ЗАЩИТА

Если бы инстинкта продолжения рода не существовало, инстинкт утоления голода посредством поедания животных и растений, мог бы какое-то время удовлетворяться. Но в связи с тем, что поступление нового съедобного материала было бы прекращено, жизнь на Земле вскоре прекратилась бы.

С другой стороны, если бы не существовало ни инстинкта самосохранения, ни голода, а только половой инстинкт, за несколько лет флора и фауна настолько запрудила бы земной шар, что животные не смогли бы двигаться, а

растения не находили бы места для того чтобы пустить корни. Таким образом, условия жизни на Земле кажутся весьма сбалансированными: преумножение флоры и фауны обеспечивает достаточное количество пищи, а их потребление препятствует чрезмерному увеличению количества животных особей и растений. Это равновесие закона природы, а вовсе не заслуга мистического Провидения. Как только какое-либо из условий будет нарушено, жизнь исчезнет с лица нашей планеты.

Организмы, однако, не желают быть съеденными и вырабатывают механические и динамические способы защиты. Любая атака, любая агрессия, направленная на наше частичное или же полное разрушение, переживается нами как опасность. В борьбе за выживание средства нападения и защиты развиваются по связанным между собой, но различным путям. Атакующий всеми способами стремится заполучить свою

жертву (tttif), защищающийся всеми путями стремится нейтрализовать атаку (tttt).

Агрессор не ставит своей целью уничтожение объекта. Он желает овладеть чем-то, но встречает сопротивление. Он продолжает преодолевать сопротивление, оставляя в целости и сохранности ценную для него субстанцию. Это равным образом относится как к нациям, так и к людям и животным. Нацисты тщательно охраняли от разрушения предприятия фирмы «Шкода» когда расправлялись с Чехословакией. Бизнесмен, уничтоживший конкурента, прилагает все усилия к тому, чтобы клиентура конкурента осталась нетронутой. Тигр убивает не ради уничтожения, а ради утоления голода.

Опасность, будь она внешняя (атака) или внутренняя[1], осознается нами при помощи глаз, ушей, кожи, т.е. всех сенсорных органов, которые позволят нам установить контакт с противником. Изначально областью контакта и исследования окружающего мира была кожа, эта биологическая граница между организмом и миром. Позднее передовые отряды обороны, следящие за приближением противника, выносились все дальше и дальше вглубь нейтральной полосы. Вместо того, чтобы ждать эпидермического контакта, уши, нос, глаза, а затем и технические приспособления (перископ, радар и т.д.) стали сигнализировать об опасности загодя, предоставляя организму необходимое время для перехода к обороне и развертыванию средств сопротивления.

В основном организм живет центробежно, активно. Всякая защита включает в себя громадное число всевозможных действий и зачастую избыточных приготовлений.

Средства защиты могут носить механический либо динамический характер. Механические средства защиты представляют собой замороженные, окаменевшие, аккумулированные действия (панцири, бетонные укрепления). Динамические средства защиты бывают моторными (например, бегство), секреторными (чернила осьминога, яд змеи) или сенсорными (издавание громких звуков). Таким образом, защищающийся так же активен, как и агрессор. Организмическая

[1] Помимо угроз, идущих извне, нам грозят (чаще всего воображаемые) угрозы, идущие изнутри нас самих. Мы испытываем чувство внутренней опасности всякий раз, когда становимся враждебны какой-то части своего «Я». Сильная эмоция может разбить идеал невозмутимого поведения настоящего мужчины; сексуальные импульсы несут в себе угрозу для набожной девственницы и т.д., и т.п.; когда бы и где бы ни возникла подобная опасность, мы мобилизуем наши защитные ресурсы.

тенденция к центробежному существованию поддерживается здесь, как и в почти любой другой функции.

Безусловные (в филогенезе) и условные (в онтогенезе) рефлексы являются продуктом предшествующей сознательной активности. Их задача — сберегать внимание и время для более важных дел. Поскольку организация личностных функций построена по принципу «фигура-фон», сознание, будучи неспособно решать несколько задач одновременно, получает возможность заняться наиболее важным, в то время как низшие (рефлекторные) центры, будучи хорошо натренированы, не требуют присмотра. Такой автоматизм приводит к возникновению все еще широко распространенного убеждения, что чувствительные нервы отличаются по направлению от двигательных и идущих к органам секреции нервов. Наследие эпохи механицизма, когда утверждалось, например, что световые лучи беспрепятственно путешествуют внутри оптических нервов и вызывают некоторые реакции организма, проявляется в том, что только моторные и секреторные нервы относятся к центробежным, а теория и по сей день лежит в основе неврологического учения. Оно постулирует, что одна часть нервной системы афферентна, а другая — эфферентна и обе части составляют рефлекторную «дугу» (рис.1). По другой гипотезе они представляют из себя два зубца вилки (рис. 2).

Рис.1 Рис.2

Гете, невролог Гольдштейн и философ Маркузе подчеркивали центробежный характер сенсомоторной системы. Гольдштейн утверждает, что как сенсорная, так и моторная ее части направляют нервные окончания от мозга к периферии.

Британское Адмиралтейство не оставалось пассивным, в смысле рефлекторной дуги, в поисках местонахождения «Бисмарка». Его глазами был флот и разведывательные самолеты.

Беспроводные приемники устанавливаются для того, чтобы принимать не распространяющиеся по проводам сообщения. Мы покупаем газеты, чтобы узнать о событиях в мире, и выбираем для чтения то, что нас интересует.

Как только мы начнем воспринимать работу органов чувств как активную деятельность, подобную использованию

насекомыми усиков и щупиков, а ее как некий пассивный процесс, который случается с нами, мы поймем, что новая концепция охватывает более широкий диапазон явлений, нежели старая, и не требует вспомогательных теорий. Если бы червь полз только потому, что его чувствительные нервы раздражались бы от контакта с землей, он не смог бы остановиться до наступления полного истощения. Он полз бы и полз, понуждаемый автоматической импульсацией, которая поступала бы в двигательные нервы из чувствительных. Чтобы увязать теорию и наблюдения, ученому приходится предполагать существование дополнительных нервов, оказывающих тормозящее влияние на рефлекторную дугу и позволяющих червю свободно прекратить движение. Признав цент-робежность существования организма, мы

устраняем это противоречие. Червь ползет, используя свою сенсорную и моторную активность в биологической «среде», стремясь достигнуть «конечных выгод» от своих инстинктов.

Во время прогулки по ночному лесу мы начинаем не слышать, а слушать; обостряем наше зрение и вертим головой во все стороны, как бы выставляя дозоры, упреждающие нас о приближении возможной опасности. Сенсорная активность призвана удовлетворять наши нужды в отсутствие опасности так же, как и в случае защиты. Голодный ребенок не просто видит каравай в булочной. Он смотрит, он *вглядывается* в него. Вид хлеба не пробуждает в нем рефлекс утоления голода. Напротив, голод вызывает такие эффекты как поиск пищи и приближение к ней. Откормленная холеная дама даже *не видит* этого каравая, он не существует, не является «фигурой» для нее.

Тот факт, что Эго способно сосредотачиваться лишь на одном предмете единовременно, приводит к большому его недостатку: организм возможно застать врасплох, ничего не подозревающим[1].

[1] Рассказывая анекдот, мы пользуемся этой слабостью нашего организма, удерживая внимание слушателя в каком-либо одном направлении, а затем неожиданно переключая его на другое и вызывая тем самым легкий шок. Мы чувствуем себя тупо, мы растеряны, если нам не удается уловить соль шутки, но как только ее значение становится нам понятно, целостное равновесие восстанавливается. Уравновешивание происходит сходным образом и в случае «анти-шока». Решение внезапно возникает в сознании, сопровождаясь чувством удивления и восклицаниями типа «Елки-палки!», «Дошло!» и т.д. Если шутка уже с бородой или мы догадываемся о решении, она становится неинтересной или вызывает скуку.

Этот недостаток компенсируется использованием брони (раковины и т.п. у низших животных, «панцирный» характер у людей, дома и крепости в обществе). Но даже самая неприступная крепость, не может быть герметично изолированной: она должна иметь двери и другие гибкие каналы сообщения с внешним миром.

Для того чтобы охранять эти каналы, ум человеческий установил внутри себя цензора, сторожевого пса морали. Цензор, чья активность направлена *внутрь,* занимал одну из ключевых позиций в ранних теориях Фрейда. Однако мы не должны забывать о том, что его активность направлена также *вовне.* Этот цензор в странах, подобных нацистской Германии, препятствовал проникновению в общественное сознание нежелательной информации, заглушая радиостанции и конфискуя номера непокорных газет. Инстанция, исполняющая функции цензора в нашем мозгу, стремится не допустить осознания нежелательного материала: мыслей, чувств и ощущений, идущих изнутри; знания, приходящего извне. Цель «этого цензора» — допустить *лишь* тот материал, который он считает хорошим, и исключить все плохие мысли, желания и так далее.

Но что означает это «хорошее» и «плохое»?

Глава 7
ХОРОШЕЕ И ПЛОХОЕ

Хотя гештальтпсихология сильно помогла нам в понимании наших субъективных индивидуальных миров, существует один фактор, который нуждается в дальнейшем изучении: фактор оценки. Если бы было верным, что мир существует лишь согласно нашим потребностям, тогда объекты либо существовали бы для нас, либо нет. Средний учитель, например, более заинтересован в таких учениках, которые легко учатся и не доставляют хлопот. Есть учителя, которые, по крайней мере время от времени, не замечают «трудных» учеников, обращаясь с ними так, как будто их вовсе не существует. Как правило, однако, учителя подразделяют своих учеников на хороших и плохих.

Такая оценка требует от нас рассмотрения новой грани нашей жизни. Мышление в терминах «хорошего» и «плохого», этика, мораль — как бы мы ни называли оценочный фактор, он занимает важное место в человеческом сознании. Он не может быть объяснен ни феноменом «фигура-фон», ни холизмом, хотя некая связь между тем, чувствует ли себя человек хорошо или плохо и завершенными/незавершенными целос-тностями, определенно существует.

Во имя «хорошего» и «плохого» ведутся войны, люди воспитываются и подвергаются наказаниям, завязываются и разрываются дружеские связи. В драмах обычно имеется один персонаж, герой, изображенный в светлых тонах, с не-

видимыми крыльями за спиной, и его противоположность, злодей, черный и с рогами. Небеса и ад. Высокие почести и тюрьма. Кнут и пряник. Хвала и осуждение. Добродетель и порок. Хорошее и плохое, хорошее и плохое, хорошее и плохое... подобно непрестанному вагонному перестуку, «хорошее и плохое» всегда проникает в человеческие мысли и действия.

На мой взгляд, в этический коктейль входят четыре ингредиента: дифференциация, фрустрация, феномен «фигуры-фона» и закон перехода количественных изменений в качественные.

* * *

Для демонстрации дифференциации мы выбрали пример с отверстием в земле и отвалом выбранной породы. Давайте рассмотрим двух людей, произведших такого рода дифференциацию: городского инженера и владельца угольной шахты. Инженеру приходится рыть траншею вдоль улицы для прокладки кабеля. Его будет интересовать, прежде всего, точность прокладки, а выбранный грунт окажется досадной помехой, и не столько для него самого, сколько для уличного транспорта. Владелец угольной шахты, напротив, заинтересован в отвале — огромной горе угля, громоздящейся в ожидании продажи. Для него дыра в земле, шахта, из которой был добыт уголь — это только лишние хлопоты, так как закон требует от него мер по предотвращению возможных аварий.

Таким образом, мы видим, что оценка и интерес по отношению к отверстию и отвалу различны у этих двоих людей. Их симпатии и антипатии противоположны, предпочтение отдается возбуждающему интерес, неприязнь вызывают требования, предъявляемые к ним. Их установки похожи. Они оба придают своим симпатиям и антипатиям легкий оттенок хорошего и плохого. Они могут проклинать или благословлять, но инженер никогда не назовет — в отличие от ребенка — раздражающую его земляную кучу «противной». Он уже научился по-разному относиться к *объектам* и *поведению,* тогда как для маленького ребенка все предметы одушевлены и *«ведут себя»* вместо того чтобы

обладать определенными качествами. Мы говорим о хорошем или плохом яблоке, одобряя или не одобряя его качество, но когда мы начинаем применять такую оценку поведения, мы становимся морализаторами.

Морализм — различение хорошего и плохого — появляется в раннем детстве. Психоанализ утверждает, что в жизни ребенка имеется период, названный амбивалентной стадией — период двоякой оценки — и постамбивалентная стадия, в ходе которой юноша впервые достигает объективности, позволяющей ему составлять мнение о положительных и отрицательных чертах личности. Дальнейшее развитие (по ту сторону мышления в категориях «добра» и «зла») может привести к возникновению отношения «заинтересованной» отрешенности.

Какое построение фигуры-фона приводит к амбивалентности?

Ребенок не может представить себе мать в качестве отдельной личности, не может даже приблизиться к построению законченного образа матери, понять ее. Только те части мира, в которых мы нуждаемся, становятся «фигурой», отчетливо выдающейся из окружающего хаоса. Соответственно, и для ребенка существует в матери лишь то, что ему требуется. Для младенца, по справедливому замечанию Фрейда, мир сводится к чему-то мясистому, выделяющему молоко. Это «что-то» впоследствии принимает имя материнской груди. По мере того, как ребенок развивается и возникают новые потребности, все новые и новые качества матери им осознаются и таким образом включаются в его существование.

Возникают две возможные ситуации: мать либо идет навстречу требованиям ребенка, либо нет. В первом случае (например, кормление грудью) ребенок удовлетворен. Ему «хорошо», и образ матери (сводимый к виду, запаху и ощущению прикосновения груди) переходит в фон до тех пор, пока возобновившийся голод не воскресит его заново (организми-ческая саморегуляция).

Вторая ситуация, во всем противоположная первой, возникает тогда, когда потребности ребенка не удовлетворяются. Ребенок испытывает фрустрацию, острота желания возрастает, и организм начинает продуцировать энергию, «средства» достижения завершения — удовлетворения. Ребенок становится очень беспокойным, пускается в плач или приходит в ярость. Если такая усиленная активность приводит в конечном счете к удовлетворению, ребенку не наносится никакого вреда; напротив, он овладевает способами самовыражения и выпускает излишек энергии. Однако если фруст-

рация продолжается и становится невыносимой, ребенок чувствует себя очень «плохо». Образ матери, настолько насколько он ее воспринимает, не отходит на задний план, но изолируется, и, откладываясь в памяти, связывается не с либидо, но с гневом. Ребенок переживает травму, которая будет всплывать в его сознании каждый раз, когда он будет встречаться с реальной фрустрацией.

Таким образом, ребенок (и человеческий организм в целом) испытывает две противоположные реакции в зависимости от того, удовлетворяются или отвергаются его запросы. Ему «хорошо», когда он удовлетворен, и «плохо» — в случае фрустрации.

И все же наша теория некоторым образом не соответствует действительности. Удовлетворение инстинкта ведет к забыванию желаемого объекта. Все хорошее, что дает нам жизнь, мы принимаем за само собой разумеющееся. Величайшая роскошь, став обыденной (до тех пор пока она не считается удовлетворяющей какую-либо реальную потребность), не приносит нам счастья. С другой стороны, неудовлетворенное дитя переживает травму: желанный объект становится «материалом», запечатлевающимся в памяти.

Двум этим фактам, однако, противостоит третий — мы запоминаем также и хорошие вещи.

Детальное рассмотрение данного вопроса приводится в следующей схеме:

	Вознаграждение	*Временная фрустрация*	*Фрустрация*
Удовлетворение	Немедленное	Отсроченное	Запоздалое
Воспоминание	Отсутствует	Приятное	Неприятное
Влияние на личность	Инерция	Работа	Травма
Принцип удовольствия/боли	Удовольствие	«Реальность»	Боль
Реакция	Безразличная	Хорошая	Плохая

Для объяснения данной схемы давайте рассмотрим случай кислородного голода[1]. Обычно мы не задумываемся о своем дыхании. Мы не осознаем его и относимся к нему с безразличием. Давайте предположим, что мы находимся в заполненной людьми комнате и воздух постепенно становится все более и более спертым, но так незаметно, что мысль о духоте не переступает порога нашего сознания и организм не испытывает трудностей в приспособлении к ней. Если затем мы выйдем на свежий воздух, то сразу же почувствуем разницу и отметим, как легко стало дышать. Вернувшись в комнату, мы ощутим духоту. После этого мы сможем вспомнить и сравнить ощущения чистого и загрязненного воздуха (принцип удовольствия/боли).

Травматической эффект подавления или фрустрации, пережитых в детстве, приводит людей к скороспелому заключению, что ребенок не должен испытывать лишений в ходе воспитания. Однако дети, взращенные согласно такой политике, на поверку оказываются не менее нервозными. Они выказывают типичные симптомы невротического характера, не способны выносить фрустрацию и настолько испорчены, что даже небольшая задержка вознаграждения приводит к травме. Когда им не удается тотчас же получить то, чего им хочется, они прибегают к методу плача, который доведен у них до совершенства. Такие дети расстраиваются по пустякам и считают свою мать (как будет вскоре показано) «плохой» матерью, ведьмой.

Исходя из этого мы полагаем, что ребенок должен воспитываться на основе того, что Фрейд обозначил как «принцип реальности», принцип, говорящий «да» вознаграждению и

[1] Я умышленно воздержался от приведения примера с младенцем, сосущим грудь. Во-первых, сейчас еще слишком рано обсуждать предполагаемый здесь либидинозный катексис; во-вторых, счастливый насытившийся младенец, по нашему разумению, является продутом нашей цивилизации. Молодое животное сосет тогда, когда ему этого захочется; то же самое происходит и среди примитивных народов, где имеется обычай носить ребенка с собой и давать ему грудь как только он ее попросит. (Вайнланц наблюдал самку кенгуру с детенышем в сумке, который постоянно сосал мать.) В нашей цивилизации, однако, принято кормить грудью несколько — по возможности рассчитанных по времени — раз на дню. Таким образом, когда наступает время кормления, ребенок получает двойное вознаграждение: он возобновляет контакт с матерью (сознательное вознаграждение, т.е. сам процесс сосания) и достигает отсроченного утоления голода (вторая колонка). Следовательно, остается решить вопрос, имеет ли младенческое счастье естественное либо социальное происхождение (результат временной фрустрации).

вместе с тем требующий от ребенка способности переносить «подвешенное состояние» отсрочки[1]. Он должен быть готов к тому, чтобы проделать некоторую работу ради вознаграждения, и это должно быть нечто большее, нежели скороговоркой сказанное «спасибо».

Немедленное вознаграждение не способствует развитию памяти. «Хорошая» мать — это не та, что спешит сразу исполнить все требования ребенка, а та, что вынуждает ребенка к отсрочке, к неопределенности. Хорошая мать, представленная в волшебных сказках доброй феей, всегда исполняет необычные желания.

Если я и поместил принцип удовольствия в первую колонку, то сделал это лишь потому, что с теоретической точки зрения его место именно там, но обычно в случае незамедлительного вознаграждения (без сознательного напряжения) это удовольствие настолько незначительно, что остается практически незамеченным.

Что касается социального аспекта принципа боли/удовольствия, то вполне может оказаться, что представители привилегированных классов реже испытывают боль, чем представители рабочих классов, но живут они подобно испорченным детям (удовлетворение их природных нужд не заставляет долго себя ждать) и не чувствуют напряжения или неопределенности (устранение которой приносит счастье), заменяя их суррогатами, искусственно вызываемыми с помощью таких средств как азартные игры или употребление наркотиков. Выигрыш или проигрыш, фрустрация и вознаграждение, связанные с потреблением наркотиков, провоцируют ощущения боли и псевдосчастья. Такое отсутствие счастья — реальный факт, хотя в среде беднейших классов бытует представление о жизни богатых как о блестящей и романтичной. Ужин, который может казаться биржевому маклеру лишь скучной обязанностью, подвергающей опасности его печень, для клерка будет событием, которое он запомнит на всю жизнь. Но это переживание сохранит свой блеск лишь при условии,

[1] Несмотря на теорию катексиса, кажется, что Фрейд относился к реальности как к некоему абсолюту. Он никогда в достаточной мере не подчеркивал зависимости ее от индивидуальных интересов и общественной структуры. Это не уменьшает ценности того, что он подразумевал под принципом реальности, который было бы лучше назвать «принципом отсрочки», чтобы подчеркнуть фактор времени и противопоставить его тем самым выбирающему кратчайший путь нетерпеливому и жадному поведению.

что окажется единственным такого рода. Клерк, попавший в привилегированные круги, вскоре также свыкнется со своим новым образом жизни, как и его бывший босс, и так же найдет ее пресной (биологическая саморегуляция).

Я надеюсь, что прояснил одну вещь: настоящее вознаграждение требует определенного напряжения. Когда напряжение слишком возрастает, тогда (в соответствии с законом диалектики) количество переходит в качество, удовольствие становится болью, объятия — костоломством, поцелуй — укусом, ласка — ударом. При обратном процессе, когда напряжение снижается, чувство неудовольствия сменяется удовольствием. Это и есть то состояние, которое мы называем счастьем.

Исправив наше первоначальное замечание, касающееся того, когда людям «хорошо», а когда «плохо» (в связи с вознаграждением и фрустрацией), мы должны теперь задаться вопросом: почему же мы так редко переживаем чувства «хорошего» и «плохого» в качестве реакций. Что заставляет ребенка говорить «мама плохая» вместо того, чтобы просто сказать «мне плохо»? Для того чтобы понять это, нам придется заняться процессом проецирования, который играет большую роль в формировании нашего склада ума и важность которого не может быть переоценена.

Находясь в кинотеатре, мы видим перед собой белый экран; позади нас находится машина под названием проектор, сквозь которую движутся полоски целлулоида, называемые пленкой. Мы редко видим эти пленки, и, когда кино нам нравится, мы, естественно, о них и не вспоминаем. То, на что мы смотрим и от чего получаем удовольствие — это проецируемый фильм, картинка, появляющаяся на экране. То же самое происходит, когда ребенок или взрослый осуществляют проекцию. Ребенок, неспособный отличить свои реакции от того, что их вызвало, не чувствует себя просто хорошо или плохо; он скорее склонен к тому, чтобы выставлять мать в хорошем либо дурном свете. От такого рода проекции берут свое начало два феномена: амбивалентность и этика.

Мы уже выяснили, что всякое крайнее поведение, хорошее и плохое, может и должно быть запомнено. Ребенок, сильно пораженный хорошими и плохими поступками матери, обязательно запоминает их. Они не становятся изолированными сущностями в детской памяти, но образуют обширные целое-

тности, составленные по принципу близости. Вместо хаотической массы воспоминаний у ребенка формируются

две их «группы»: сцены с хорошей и плохой матерью. Эти две группы кристаллизуются в образы: хорошей матери (феи) и плохой матери (ведьмы). Когда на передний план выходит хорошая мать, плохая ведьма отступает на задний и наоборот.

Порою обе матери присутствуют в сознании одновременно, и тогда ребенка раздирают противоречивые чувства. Неспособный долее выносить этот конфликт и принять мать такой, какая она есть, он мечется между любовью и ненавистью и испытывает крайнее замешательство (подобно Буриданову ослу или собаке с двойным обуславливанием профессора Павлова).

Амбивалентное отношение, конечно же, встречается не только у ребенка. Никто не избавлен от него, исключая определенные сферы и определенное время, в которых эмоциональный подход замещен рациональным; психоаналитическая идея постамбивалентной стадии — это недостижимый идеал, которому даже в строгом мире науки соответствуют лишь до определенной степени. Достаточно часто маститые ученые выходят из себя, когда их любимые теории подвергаются сомнению. Объективность — это абстракция, которая вряд ли может быть достигнута, учитывая разнообразие точек зрения, расчетов и дедуктивных выводов, но вы и я, мы с вами — люди, и потому не можем оказаться «по ту сторону добра и зла» (Ницше), морализируя или вынося суждения с утилитаристской либо эстетической позиции.

Вероятно, вы сможете припомнить человека, когда-то очень близкого вам, который разочаровал вас и стал вам отвратителен, и чтобы он ни делал, отношение ваше к нему не улучшалось. Нацисты даже возвели это отношение в принцип. Они назвали его теорией «друга-врага», следуя которой, они могли объявлять всякого человека своим другом или врагом по собственному желанию, сообразуясь при этом лишь с политической ситуацией.

Правильное и неправильное, хорошее и плохое ставят перед нами те же проблемы, что и реальность. Так же, как большинство людей относится к реальности как к чему-то абсолютному, они относятся и к морали. Даже те, которые понимают всю относительность концепции морали (что «правильное» в одной стране может оказаться «неправильным» в другой), действуют в соответствии с моральными стандартами, как только дело касается их самих. Водитель машины, не терпя-

щий пешеходов, станет проклинать других водителей, когда сам окажется в числе пешеходов.

Оценка ребенком своей матери зависит, как мы видим, от выполнения и невыполнения его желаний. Родители тоже испытывают к ребенку амбивалентные чувства. Если ребенок исполняет их желания (если он послушен) и даже не протестует против бессмысленных требований, родители довольны, а ребенок считается «хорошим». Если ребенок вызывает у родителей фрустрацию (даже в тех случаях, когда он очевидно не способен понять, не то чтобы выполнить, то, что от него требуется, и совершенно не несет ответственности за свои действия или реакции), его зачастую называют «негодным» или «плохим».

Учитель разделяет своих учеников на «хороших» и «плохих» в соответствии с тем, выполняют ли они его желания, касающиеся обучения, прилежания или способности сидеть спокойно; если учитель интересуется спортом, он может отдать предпочтение тем ученикам, что разделяют его интерес. Страны с различным государственным укладом предъявляют различные требования к своим гражданам. «Хорошими» гражданами являются, естественно, те, кто уважает законы, тогда как преступников называют «плохими» гражданами. Гражданин, довольный правительством, восхваляет его, называя «хорошим». Если же, однако, оно налагает на него слишком много ограничений и предъявляет слишком много требований, то становится «плохим».

Государство, обычный отец семейства и гувернантка — все они ведут себя подобно испорченным детям. Они замечают человека лишь тогда, когда он прославит себя чем-либо из ряда вон выходящим: героическим поступком, блестящим спортивным достижением, правильным поведением в исключительно сложной ситуации. С другой, негативной стороны, существуют граждане, вставляющие палки в колеса отработанного механизма государства — великие преступники. Им отводятся те же первые полосы газет, что и героям. Иной безразличный отец наверняка обратит внимание на своего ребенка, когда тот нарушит его священный сон.

В каждом обществе существует, в добавление к указанным эмоциональным реакциям, ряд требований, настолько непоколебимо жестких, настолько укоренившихся в сознании, что они стали канонами поведения, догмами и табу, придающими нашей этической системе косность и неизменность. Эта кос-

ность поддерживается в нас существованием такой особой моральной инстанции как «совесть». Совесть руководствуется застывшей моралью. Ей недостает гибкости в оценке меняющихся ситуаций. Она видит принципы, не замечая фактов, ее символом может служить аллегорическая фигура слепого Правосудия.

К чему же мы все-таки пришли? Хорошее или плохое, правильное или неправильное — все это суждения, выносимые индивидами или общественными учреждениями на основе выполнения их требований или сопротивления им. По большей части они утратили личный характер и, каково бы ни было их социальное происхождение, превратились в стандарты и правила поведения.

«Организм отвечает на ситуацию». Человек вообще забыл о том, что «хорошее» и «плохое» были первоначально эмоциональными реакциями и склонен принимать их за факты. Результатом этого оказывается то, что как только отдельного человека или группу начинают звать «хорошей» или «плохой», возникает эмоциональный ответ (любовь и ненависть, ЯТ и ф, аплодисменты и проклятия. Любовь к фюреру и ненависть к оказавшемуся под рукой врагу, поклонение собственным и отвращение к чужим болям). Как только мы сталкиваемся с «хорошим» и «плохим», мы испытываем весь спектр эмоциональных реакций, от негодования до жажды мщения, от молчаливого одобрения до оказания высоких почестей.

Называние людей или предметов «хорошими» или «плохими» содержит в себе, помимо описательного значения,

и динамический момент. Выражение «Ты — плохой мальчик» заряжено по большей части гневом, даже враждебностью. Оно требует перемены и грозит неприятными последствиями, в то время как эмоциональное содержание выражения «Ты — хороший мальчик» сулит похвалу, гордость и открывающиеся перспективы на будущее.

Поскольку интенсивность реакций различается, задей-ствуются разные количества *Ч* и +\ Несложно понять, что наша реакция на хороших людей и хорошие вещи является <fl. Стремление завязывать контакт находится в связи с эмоциональными реакциями любви и симпатии. Мать ласкает хорошего ребенка, ребенок выражает свою благодарность гувернантке тем, что обнимает и целует ее, король пожимает руку

герою, президент Франции во время церемонии награждения солдат Почетного легиона обнимает награждаемого. Контакт зачастую бывает опосредованным: детям дарят подарки, например, для ублажения желудка (сладости); взрослым дарят то, что льстит их тщеславию (медали и титулы).

На другой чаше весов находится уничтожение. Плохой предмет или человек представляется помехой или раздражает до такой степени, что возникает желание разделаться с ним. Ребенок хочет выбросить «плохую» мать из окна, желая ей смерти. (Необходимо подчеркнуть то, что ребенок действительно имеет это в виду в продолжение периода фрустрации. Как только фрустрация отступит на задний план, желание смерти, возможно, исчезнет.) Мать, со своей стороны, может пригрозить уходом от несносного ребенка и лишить его своего присутствия, хорошо понимая, насколько она ему нужна. Римская Католическая Церковь отлучает своих обидчиков. В восточных сказках деспот уничтожает всех, кто досаждает ему. В наше время эта политика достигла кульминации в нацистском методе уничтожения оппозиции (концентрационные лагеря, «расстрел при попытке к бегству», истребление целых рас).

Рассматривая противоречие, которое очевидно присутствует в этике (отчетливые недвусмысленные эмоциональные реакции, с одной стороны, и относительность этических норм, с другой), мы обнаружили, что хорошее и плохое происходит изначально из чувств комфорта и дискомфорта. Последние проецируются на объект, вызывающий эти чувства, и он именуется хорошим или плохим соответственно. Позднее термины «хороший» и «плохой» изолировались от исходных поступков, но сохранили сигнальную функцию, способность возбуждать — пусть и в ином контексте — все слабые и сильные реакции на исполнение желания и фрустрацию.

Глава 8 НЕВРОЗ

Я уже неоднократно упоминал о том, что наш организм не в состоянии сосредоточиваться на нескольких объектах одновременно. Этот недостаток, основанный на феномене «фигура-фон», частично компенсируется целостной тенденцией человеческого ума — стремлением к объединению и упрощению. Каждый научный закон, каждая философская система, каждое обобщение основываются на поиске общего знаменателя, некоторого факта, общего для ряда явлений. Короче говоря, некоего «гештальта».

Мне возразят, что некоторые люди могут сконцентрировать свое внимание на нескольких вещах одновременно. Это не так. Их внимание может быстро скользить между предметами, но я не нашел еще никого, кто мог бы, например, увидеть в следующей фигуре шесть и семь кубиков одновременно.



Создание новых целостностей достигается не плавно, но в результате более или менее напряженных усилий. Хотя большая часть этой темы рассматривается в главе, посвященной функциям Эго, позволю себе намекнуть, например, на тот факт, что войны зачастую ведут либо к возникновению больших образований, либо к объединению народных масс. Это объединение может быть экстенсивным или интенсивным. Хотя после первой мировой войны Россия не расширила свои границы, ее рыхлая внутренняя структура стала гораздо более интегрированной и сильной, в то время как экспансия Германии 1942 года является какой угодно, но не интегрирующей.

Законы конфликта (t) и интеграции (<fl) заметны в отношениях между индивидуумами в той же мере, что и между группами, они также приемлемы для объяснения взаимозависимости между индивидуумом и обществом.

Наиболее важный конфликт, который может вести, с одной стороны, к интегрированной личности, а с другой — к личности невротической, — это конфликт между социальными и биологическими потребностями человека. «Хорошее» и «плохое» (обыкновенно называемое «правильным» и «неправильным») с точки зрения социума может быть прямо противоположным «хорошему» и «плохому» («здоровому» и «нездоровому») для организма. В пику законам биологической саморегуляции человечество изобрело моральную регуляцию — правила этики, систему стандартизированного поведения.

Первоначально лидеры (короли, священники и т.д.) ввели законодательство для того, чтобы упростить систему правления, позднее правящие классы придерживались заведенного порядка; когда же принцип саморегуляции подвергался невыносимому давлению, начинались революции. Осознав это, привилегированные классы стали уделять больше внимания нуждам управляемых классов, по крайней мере настолько, чтобы предотвратить революции. Систему

такого рода обычно называют демократией. При фашизме самые важные потребности широких слоев населения фрустрированы в угоду небольшой правящей группе, тогда как при социализме (и в странах Атлантического союза) общая свобода от желаний является первоочередной задачей. Это следует уяснить тем, кто пытается поставить на одну доску фашизм и социализм! Единственный пункт, в отношении которого обе системы придерживаются сходного подхода, — это восхищение холизмом (тоталитаризм и плановая экономика).

Несмотря на относительное единообразие человеческих существ (если у кого-то сердце находится на правой стороне или шесть пальцев вместо пяти, на него смотрят как на уродца, а человека с двумя ротовыми отверстиями или одним глазом вообще сложно себе представить), не представляется возможным стандартизировать поведение каждого члена группы. Некоторые индивидуумы не могут удовлетворить требованиям, предъявляемым им обществом: их называют преступниками. Если они не вписываются в общую схему, то возбуждают ярость в правящих кругах. Их наказывают, и наказание преследует двоякую цель: «преподать урок» преступникам и вселить страх и трепет в души их сотоварищей, дабы те также не вышли из повиновения и не стали «плохими».

Зачастую, однако, требуемый обществом самоконтроль достигается ценой омертвления и ослабления функций крупных областей человеческой личности — ценой развития коллективных и индивидуальных неврозов[1]. Религиозное и капиталистическое развитие общества ответственно за большую часть развившихся коллективных неврозов, симптомами которых являются самоубийственные войны, разразившиеся по всему миру. «Наш мир сошел с ума, — заметил мне однажды Е.Джонс, — но, слава Богу, еще случаются ремиссии». К сожалению, эти ремиссии напоминают возвращение маятника, набирающего силу для нового взмаха.

Заразная природа невроза основывается на сложном психологическом процессе, в котором, во-первых, присутствуют чувства вины и страха оказаться изгоем (ф) и, во-вторых, желание установить контакт (<fl), даже если это будет и псевдоконтакт. Наркоман «сажает на иглу» других, чтобы затянуть их в эту привычку. Религиозные секты посылают миссионеров для того, чтобы обратить язычников в свою веру, а политик-идеалист будет пытаться всеми способами убедить каждого, что его личный взгляд на вещи и есть единственно правильный. *Und willst u nicht mein Bruder sein, dann schlag ich*

[1]До появления психоанализа неврозы назывались функциональными расстройствами. Невроз является дезорганизацией нормального функционирования личности в окружающей ее среде. Хотя в большинстве случаев не обнаруживается никаких крупных физиологических изменений, а лишь небольшие сдвиги, вроде вазомоторной нестабильности, нарушения секреции желез и мышечного рассогласования, невроз следует понимать как болезнь, по той же причине, по которой болезнью называют порок сердца.

ir den Schaedel ein. (Если ты мне не дружок — проломлю твой черепок.)

Простой пример распространения невротической инфекции был описан в одном лондонском еженедельнике: члены некоего языческого племени практиковали добрачные половые отношения[1]. Вмешались миссионеры и объявили это грехом. Очевидец описывает, как эти прямодушные и безобидные люди начали стесняться своих поступков, избегать миссионеров и стали лжецами и лицемерами. Мы можем предположить, что впоследствии они стали избегать не только миссионеров, но также и общества и в конце концов начали скрывать свои сексуальные нужды даже от самих себя.

Если целый город вдруг начнет распевать заклинания, делать магические пассы и приносить жертвоприношения в надежде умилостивить богов и прекратить засуху, и если все будут уверены в эффективности этой процедуры — никто не сможет осознать всей глупости такого поведения, всего безумия этого коллективного невроза. Но если некий индивидуум все же очнется и взглянет на происходящее здраво, он вступит в конфликт с окружающими и окажется изолированным от семьи и друзей, станет фигурой, противостоящей фону общины, объектом враждебности и преследования. Возможно, он разовьет свой собственный индивидуальный

[1] Возможно, наиболее важным моральным институтом *является брак.* Бесспорно, он сулит немалые преимущества, но если взвесить все его положительные и отрицательные стороны, неизвестно еще, какая чаша перевесит. Если бы реальная привлекательность брака была на самом деле велика, то непонятно, почему же Римская Католическая церковь считает необходимым сделать развод невозможным. Если кому-то нравится быть в определенном месте, нет необходимое™ в высоких стенах, чтобы удержать его там.

Счастливые браки представляются нам явлением исключительным, похвальным примером для человечества. Затем, существует некоторое количество относительно «хороших» браков, поддерживаемых соображениями удобства и привычки. Немногие браки открыто несчастливы, но семейная жизнь у многих пар полна подавленной неудовлетворенности, находящей себе выход в раздражительности, в тенденции доминировать над партнером и т.д., короче говоря, они живут в состоянии наиболее интимной враждебности. Супружеская неверность, раздельное жительство, развод — это лишь попытки (в большинстве случаев безуспешные) вернуть душевное здоровье. Примитивный метод, подразумевающий наличие добрачной половой жизни и спонтанный поиск подходящего партнера (в отличие от моральных обязательств и денежных преимуществ), предоставляет намного больше шансов на продолжение контакта, возможно и под вывеской брака. При таких обстоятельствах на первый план выходят люди, а не установленный обычай.

невроз с помощью процесса, который нельзя понять без знания паранойяльного характера. Общество будет агрессивно вести себя по отношению к человеку, сомневающемуся в принятой идеологии, и сделает все, чтобы навредить ему. Он же, в свою очередь, если не сможет ответить ударом на удар, будет подавлять свою агрессию или проецировать ее на своих противников, заменяя, таким образом, реальное преследование манией преследования и страхом[1].

Итак, изгой отстраняется от мира и теряет контакт; и чем меньше у него шансов удовлетворить свои социальные нужды, чем более ущемлены его инстинкты, тем в более порочный невротический круг он попадает.

Для того чтобы избавиться от невроза, он может следовать двумя возможными противоположными путями: аутопластическим и аллопластическим. Либо он отрекается от своей ереси и возвращается подобно блудному сыну в лоно коллективного невроза (а сделать это трудно после пережитого озарения), либо преуспевает в попытках обратить общество на свою сторону. Такое успешное аллопластическое излечение посредством завоевания союзников означает не просто оправдание его существования и возобновление контакта, но также является шагом в развитии, возвращением к здоровью и движением в сторону более широкого взгляда на вещи.

Этот процесс обычно соответствует излечению индивидуального невроза: болезнь будет приостановлена и появится стимул к восстановлению биологического здоровья.

Читателю не стоит обижаться, если я порой обращаюсь к нему как к невротику; если шляпа не подходит, нечего ее и надевать.

Поскольку, однако, мы живем в невротической цивилизации, никто, похоже, не избежал того или иного вывиха своей личности. Отрицание неприятных фактов хотя и спасает от дискомфорта, но создает иллюзию их несуществования: это позволяет им существовать! Большей части человечества приходится выбирать лишь между индивидуальным и коллективным неврозом (например, религией) или же индивидуальной и коллективной преступностью (гангстеризм; гитлеризм), или же смесью обоих (например, большинство случаев подростковых правонарушений). Человек зажат между дьяволом преступности и пучиной невроза. Практически невозможно избежать опасностей биологического или социального ущемления. В этой отчаянной ситуации чело-

[1] Еврейские дети, например, легко становятся невротичными, когда подвергаются антисемитским преследованиям.

век разработал бессчетное количество способов, позволяющих ему защитить себя от обеих опасностей.

В числе предосторожностей, охраняющих от «неправильных поступков», находятся полиция и совесть, от невроза помогает следование «зову природы» и такая отдушина, как карнавалы в католических странах. Сносное существование, однако, возможно лишь в том случае, если мы применяем способы защиты, чтобы уклониться от реальных опасностей. Понимание того, реальна или выдумана данная опасность, действия в соответствии со своими суждениями характеризуют здоровую личность. Каждый, кто хоть раз видел кошмары или испытывал страх, идя по темному лесу, когда каждый треск сучка, каждый шелест листвы, кажется, возвещает о приближении врага, поймет ненужные страдания, причиняемые нереальными, выдуманными опасностями.

Биологическое избегание опасных контактов зачастую важно для самосохранения, а также для сохранения всего того, с чем мы себя идентифицируем, того, что лежит в пределах нашего «Я» (часть II) и тем самым ценно для нас. Все грозящее ослабить нашу личность или какую-либо из ее частей воспринимается как опасность, как нечто враждебное, то, что должно быть уничтожено либо путем разрушения угрожающего объекта, либо путем избегания его.

Имеется огромное разнообразие действий, направленных на избегание нежелательных контактов. Главные из них — защита и бегство. На примере войны мы видим: активную оборону (личное сопротивление) и активное бегство (убегание); парциальную оборону (окапывание, камуфляж) и парциальное бегство (стратегический отход, предусмотренный планом); сопротивление с помощью механизмов (стальные шлемы, фортификационные сооружения) и бегство с помощью механизмов (механические средства передвижения). Искусственный туман при обороне, равно как и при атаке призван лишить противника визуального контакта. Прикрытие отступающих войск сражающимся арьергардом сочетает в себе бегство и оборону. Вообще, существует два основных способа развития в военном искусстве (это также относится к конкурентной борьбе, политическим интригам, криминологии, формированию характера и невроза): сочетание нападения и обороны (например, броня и пулеметы у танка) и применение адекватных средств защиты в ответ на использование противником новых видов вооружения.

Животные защищены от опасностей своей кожей и ее производными (панцирями, рогами, органами чувств и т.д.); они прибегают к помощи своей мышечной системы для того, чтобы убежать (или улететь); в их распоряжении имеется маскировка (мимикрия) и другие приемы одурачивания противника. Притворяясь мертвым, неподвижное животное стремится остаться незамеченным. Осьминог применяет технику затуманивания для побега, крыса ускользает в свою нору и т.д. Человек, как существо более развитое, имеет в своем распоряжении более разнообразные способы избегания опасности. В судебном деле зачастую бывает, что задача защитника сложнее задач обвинения — прокурора, защищающего закон, который в свою очередь защищает общество от преступников, которые, возможно, защищают себя от голодной смерти. В психоанализе выражения вроде *защитный невроз* и *фобия* указывают на то, что Фрейд пытался классифицировать данный невроз, исходя из концепции избегания опасности. Но эта попытка не была доведена до конца, что явствует из использования им выражений наподобие «обсессивного невроза» или «истерии».

Анна Фрейд показала в своей работе «Эго и его защитные механизмы», что динамика защиты сознательной личности является всеобщим законом. Защита действительно составляет значительную часть действий избегания.

Недостаток «избегания» состоит в ослаблении холистической функции. Избегание приводит к дезинтеграции дея-тельностной и мыслительной сфер. Любой контакт с другом или же врагом до тех пор, пока он не грозит непреодолимыми опасностями, приводит к расширению данных сфер, интеграции личности и, посредством ассимиляции, увеличивает наши возможности.

Необходимо принять во внимание одно очевидное противоречие: избегание изоляции. Лучший пример этого — человек, не могущий сказать «нет», который, вероятно, больше обеспокоен не тем, как установить, а тем, как бы не потерять установленный контакт. В отношение этого я должен заметить, что контакт включает в себя свою диалектическую противоположность — изоляцию; этот факт может стать яснее только в ходе обсуждения функций «Я». Без изоляции контакт становится слиянием. Даже американские изоляционисты в 1941 году желали поддерживать коммерческие контакты, избегая конфликта с державами блока. То же самое относится и к человеку, неспособному сказать «нет». Он стремится избежать враждебности.

Способы избегания настолько многочисленны, что представляется маловероятным привести их в какую бы то ни было систему. И все же, возможно, стоит попытаться подойти к этой проблеме диалектически. В приведенной классификации (хотя и неполной) мы можем выделить:

(а) Способы, ведущие к уничтожению, что является функцией вычитания.

(б) Противоположные способы, гипертрофированное возрастание и добавления, функция сложения.

(в) Изменения и искажения.

Объединение и разъединение функций, конечно же, происходит одновременно. Но этот процесс очевиден только в категории (в), тогда как в категориях (а) и (б) вычитание или сложение всегда находятся на первом плане.

(а) Вычитание:

(1) Скотома

(2) Избирательность

(3) Запрещение

(4) Подавление

(5) Бегство

(б) Сложение(добавление):
(6) Гиперкомпенсация
(7) Панцирь
(8) Навязчивости
(9) Перманентная проекция
(10) Галлюцинации
(11) Жалобы
(12) Интеллектуализм
(13) Нарушения координации
(в) Изменения:
(14) Вытеснение
(15) Сублимация
(16) Многие черты характера
(17) Симптомы
(18) Чувства вины и тревоги
(19) Проекция
(20) Фиксация
(21) Нерешительность
(22) Ретрофлексия

(а)Вычитание

(1) Простейший способ уничтожения — это *скотома* (слепое пятно, временное отсутствие восприятия). Это один из магических трюков, упоминавшихся ранее, к которому прибегают в тех случаях, когда реальное уничтожение невозможно. Притворяясь слепым или глухим, человек, как ему кажется, устраняет источник неприятных ощущений. Дети часто закрывают глаза или уши руками на «страусиный манер» и выказывают тем самым первые проявления лицемерия, которое впоследствии может характеризовать многие их действия. Компенсация скотомы обнаруживается в корсаковс-ком синдроме в виде заполнения провалов в памяти вымышленными событиями.

(2) *Избирательность* — это способ избегания объективной точки зрения. Когда она обусловлена организмическими нуждами, избирательность принадлежит к неизменному биологическому базису нашего существования, но ее произвольное применение ведет к полуправде, которая опаснее, чем сама ложь. Она используется в пропаганде и в формулах вежливости, в военных сводках и слухах, и в случае ипохондрии и достигает своего пика в истероидном и параноидальном характерах. Создается впечатление, что из бергсоновс-кой концепции бессознательного Фрейд выбрал прошлое и причинность, тогда как Адлер сделал упор на будущем и целенаправленности.

(3) При *запрещении* экспрессия, идущая изнутри организма, никак не проявляется внешне. Посредством избегания, например, плача поддерживается требуемый обществом самоконтроль. Недостатком этого способа является то, что запрещение зачастую ведет к формированию истерических симптомов. Запрещенная экспрессия может выступать как застенчивость.

(4) Психоанализ неоднократно доказывал, что *подавление* есть ничто иное как избегание осознания. По большому счету, переводом импульса из области сознательного в область бессознательного ничего не достигается.

(5) *Бегство* — один из наиболее известных способов уклонения. Но никто не в силах убежать от себя самого. Эскаписту ничего не приносит его бегство, поскольку он несет с собой все свои неразрешенные проблемы. Бегство в болезнь и в будущее — по крайней мере, насколько сны наяву могут им считаться, — были разоблачены психоанализом, но их противоположность — бегство в прошлое и самокопание до сих пор поддерживаются фрейдизмом.

(б)Сложение

(6) Наиболее широко известным добавлением является *гиперкомпенсация* (Адлер). Неприятного чувства неполноценности необходимо избегать. С этой целью вокруг уязвимого места воздвигается стена из качеств, противоположных неполноценным. В результате применяется множество предосторожностей, даже чрезмерных. Маскулинный протест — желание обладать пенисом — приводит к такого рода отношениям, которые многие женщины несправедливо принимают за слабость (С.Радо).

(7) *Панцирь* (Райх) имеет сходную структуру. Человек создает систему мышечных напряжений, приводящих к расстройству координации и неловкости, с тем, чтобы избежать выражения «вегетативных энергий» (под этим Райх, очевидно, подразумевает все функции, за исключением моторных).

(8) При неврозе *навязчивости* избегание контакта с запрещенными объектами (например с грязью) и некоторых желаний (агрессивных тенденций) достигается путем создания ментального новообразования, состоящего из церемоний и «подтверждающих» действий. Развитие личности в чем-то приостановлено.

(9) *Перманентные проекции* подобно сотворению богов являются добавлениями. Это очевидно для каждого, кто не переворачивает этот факт вверх тормашками (т.е. не придерживается того мнения, будто эти боги сотворили человека). Но даже для верующего религия остается предположением типа «а если бы». Этот факт может быть понят при сравнении набожного человека с больным психозом, испытывающим религиозные галлюцинации, который прошел через «личный опыт общения с Богом». Религия стремится предотвратить духовный рост человечества, сохраняя его в инфантильном состоянии. «Мы все дети одного отца — Бога!»

(10) *Галлюцинации* также относятся к добавлениям, скрывающим за собою и тем самым избегающим восприятие реальности. Женщина, несущая на руках кусок дерева и обращающаяся к нему как к своему младенцу, избегает осознания его смерти.

(11) Ворчун построил вокруг своей жизни целую стену плача. Он предпочитает *жаловаться* вместо того, чтобы дейст-

вовать.

(12) *Интеллектуализм* — это гипертрофия ума, никоим образом не являющаяся интеллектуальностью (факт, который многие не желают признать). Это отношение к жизни, исключающее глубокие чувства.

(13) По мнению Ф.М.Александера, многие наши поступки сопровождаются огромным количеством ненужных действий, избыточность которых — следствие избегания «верной сенсорной оценки» — проявляется в *нарушениях координации.*

(в) Изменения: в этой группе функции добавления и исключения либо смешаны, либо же происходят простые изменения.

(14) В случае *вытеснения* мы избегаем контакта с исходным объектом, направляя наше внимание на менее неприятный. Нельзя сказать, что у господина Икс происходит замещение фигуры отца дядей. Напротив, господин Икс целенаправленно теряет интерес к отцу, переводя его на дядю.

(15) *Сублимация* напоминает замещение тем, что в результате нее происходит подмена одного действия другим, более устраивающим субъекта. Исходно прямого действия следует избегать. Представляется проблематичной оправданность признания замещения патологией, а сублимации — здоровой функцией[1].

(16) Два примера, иллюстрирующих действие функций вычитания/сложения в группе *черт характера:*

Чрезмерно чистоплотный человек стремится избежать контакта с грязью, но в то же самое время остается живо заинтересованным во всех занятиях, связанных с грязью (мытье полов, гипертрофированное желание обнаружить даже самое маленькое пятнышко и т.д.).

В задире легко распознать труса. Когда он встречает кого-то, кто не дает себя запугать, эта его характерная черта исчезает. Самая строгая совесть, если взяться за нее как следует, точно так же ослабляет свою хватку.

(17) Смешение функций вычитания и сложения в случае возникновения *симптомов* очевидно в следующем примере: у женщины наблюдается функциональный паралич правой руки. Этот паралич, являющийся сам по себе неполноценностью, представляется ей лишь второстепенным фактором. Анализ показывает, что она вспыльчива и все еще готова надавать пощечин своей давно уже взрослой дочери. Парализовав руку, она избегает возможности показать свой нрав — она устраняет искушение дать дочери пощечину.

[1] Бытует мнение, что Данте и Шуберт достигли художественных высот, благодаря сублимации и фрустрации, связанной с сексом. Однако тот же Гете был очень творческой личностью, более разносторонней, нежели любой из них, несмотря (или, возможно, благодаря) многочисленным и зачастую успешным любовным похождениям.

(18) Свобода от *чувств вины и тревоги* есть, согласно крайне примитивной психоаналитической концепции, достаточное условие для того, чтобы вылечить невроз. Эти явления и на самом деле очень неприятны. Ощущение вины (основанное на проецируемой агрессии) приводит «грешника» к мыслям об избегании: «Больше я так делать не буду». Но достаточно часто, как в случае хронического алкоголизма, чувство вины, хотя и глубоко переживается, не приводит к каким-либо долговременным последствиям. Эти пациенты подкупают на какое-то время совесть или окружающих, но затем отступают на задний план, как только ситуация изменилась и похмелье позади.

Чувством тревоги мы займемся в следующей главе.

(19) *Проекция* (например, агрессии) вычитает некоторое количество агрессии из личности, но прибавляет то же самое количество к окружающей среде. Избегая осознания своей агрессивности, вы вносите в свою жизнь страх.

(20) Феномен *фиксации* выказывает себя обычному наблюдателю только в гипертрофированной форме: чрезвычайной привязанности (безумная любовь, подавленная ненависть или чувство вины) к определенному человеку или ситуации (например семье). Наряду с фиксацией всегда появляется ее противоположность — избегание контакта с кем-либо, находящимся вне ее границ. Нелегко решить, что было первым, курица или яйцо — боязнь внешних контактов или цепля-ние за знакомую ситуацию.

(21) Идеальный пример напряжения между плюсом и минусом даст *нерешительность.* Исходя из наблюдений Карла Ландауэра, очень маленькие дети чаще всего не стремятся избегнуть опасных ситуаций; опасности завораживают ребенка и он идет им навстречу. Вскоре, однако, он изменяет свое отношение на противоположное и убегает от опасностей. В состоянии нерешительности мы разрываемся между желанием приблизиться и желанием убежать, между контактом и избеганием контакта, но, как только одна из чаш весов перевесит, конфликт разрешается и нерешительность исчезает.

(22) *Ретрофлексия* будет детально рассматриваться нами
позднее.

* * *

Цель любого лечения, психотерапевтического или какого-либо другого, заключается в восстановлении баланса в организме, поддержании оптимального функционирования, удалении напластований и компенсации недостатков. Пси-

хоанализ стремится к тому, чтобы восполнить в сознательной личности те ее части, которые были ранее ею отвергнуты (вытеснены или спроецированы). Осознание своих комплексов позволяет избавиться от избегания огромного количества ситуаций. Для Фрейда принятие осознанности и избегание — это больше, чем просто термины, поскольку первое означает для него координацию систем Бессознательного и Сознательного; бессознательный материал меняет свое местоположение при некоторых обстоятельствах, особенно после прохождения курса психоанализа. Этот так называемый топографический аспект может быть также применен к «циклу инстинктов» и имеет булыиую практическую ценность, чем вышеуказанное перечисление, которое служит, главным образом, для того, чтобы читатель смог ознакомиться с различными способами избегания. В нем показано, что преимущества, которые дает невротическое избегание, всегда идут рука об руку с недостатками и что, в конечном счете, бессмысленно надеяться достигнуть с его помощью каких-либо положительных результатов.

В пятой главе было указано, что для достижения орга-низмического баланса существует цикл из шести звеньев, который мы назвали «метаболизмом между организмом и миром».

Эти звенья таковы:

(1) Организм в состоянии покоя.
(2) Раздражитель, который может быть внутренним (а) или внешним (б).
(3) Создание образа или реального заместителя (функции «+/-» и феномен «фигура-фон»).
(4) Ответ на сложившуюся ситуацию, направленный на
(5) Уменьшение напряжения и
(6) Возвращение к организмическому балансу.

Нормальное течение метаболизма нарушается в случае вмешательства в любую его фазу, подобно электрической цепи, которую также возможно разорвать в любом месте. Контакт может быть нарушен в проводах, в переключателях или в самой радиолампе.

Что касается «цикла инстинкта», то мы находим вмешательство — избегание контакта — везде, за исключением:

(1) Организм в состоянии покоя. Так как это — точка отсчета, вопроса об избегании не возникает. Было бы ошибкой

принимать за точку отсчета состояния скуки или депрессии, поскольку оба состояния насыщены эмоциями. Эти эмоции вызваны нарушениями, проистекающими в результате определенных подавлений.

Взяв за пример половой инстинкт, мы встречаемся с целым рядом общеизвестных путей уклонения от его требований. Следуя за развитием «цикла инстинкта», мы видим:

(2) (а) Практикование аскетизма, желание быть кастрированным, избегание возбуждающей желание пищи и напитков, целый арсенал идеологических (в основном религиозных) ограничений, скотомизацию, принятие сексуальных импульсов за что-то другое.

(2) (б) Какими средствами располагает муж или жена, чтобы уклониться от исполнения «супружеского долга»? Рационализация (оправдания); симптомы (головная боль); мышечный панцирь (вагинизм); «притвориться мертвым» *(слишком* устал); избегание подобных ситуаций (раздельные спальни); избегание стимуляции (пренебрежение косметическими средствами); активная оборона (раздражительность, насмешка).

(3) Подавление фантазий; религиозные табу; занятия, отвлекающие внимание от создания сексуальных образов; бегство от реальности; отказ от поиска объекта любви; развитие слишком критического отношения; отклонение сексуального импульса в неподходящее русло (мастурбация, пользование услугами проституток, извращения).

(4) Избегание сексуальных ощущений или активности в эротических ситуациях: потеря генитальной чувствительности (фригидность); панцирь (мышечное напряжение); переключение внимания (думать о чем-то другом); замещение (говорить или делать что-либо, не имеющее отношения к сексу); бегство, скотомизация и проекция.

(5) Отсутствие удовлетворительного оргазма (В.Райх, «Функции оргазма») препятствует адекватному уменьшению сексуального напряжения. Такая недостаточная сексуальная активность может являться следствием неспособности выносить ощущения, связанные с сильным напряжением при оргазме (как можно более быстрый половой акт, преждевременная эякуляция). Другими способами предотвращения удовлетворительного оргазма являются: сублимация, избегание последствий (прерванное совокупление), страх перед потерей энергии (сдерживание семени).

Эмоций и излишнего напряжения зачастую избегают под влиянием подавленного стыда (невозможность сосредоточиться, боязнь того, что кто-то помешает). «Думание», среди других отвлекающих занятий, также является способом избежать сексуального напряжения.

В большинстве случаев удовлетворение так и не бывает достигнуто, ситуация остается незавершенной. Это, в свою очередь, ведет к постоянной сексуальной возбужденности. Возможно, именно этот факт побудил Фрейда рассматривать либидо (среди других значений) как свободную текучую энергию, которая может привести к разрушениям вне сферы удовлетворения полового инстинкта.

(6) Любое из этих отношений избегания препятствует возвращению к организмическому балансу.

И снова мы приходим к приводящему в замешательство перечислению возможностей, оставляющему после себя чувство неудовлетворенности, не в силах обнаружить упрощающий дело принцип. Если мы начнем все сначала, то сперва мы обнаружим социальные и инстинктивные запросы (которые не будут основаниями, так как реакции разных групп различны). Эти запросы, как например, десять заповедей, правила поведения, требования совести и окружающих, а также инстинктивные побуждения вызывают эмоциональную реакцию организма (страх, стыд и т.д.) в том случае, если требования не могут быть незамедлительно удовлетворены. Общественный институт добивается принятия его требований с помощью наказаний и наград, угроз и обещаний. Требования организма (голод, потребность в сне) не менее сильны и болезненны, нежели запросы общества. Отсюда наблюдаемая частота социальных и невротических, внешних и внутренних конфликтов.

До сих пор процесс был прост. Он начинает запутываться, как только на сцене появляются тысячи способов избегания. Техника избегания изменяется в широких пределах в зависимости от ситуации и средств, находящихся в распоряжении субъекта.

Замужняя женщина имеет любовника. Муж, как водится, энергично этому противится. Она может решить совсем *избегать* своего любовника, или *избегать* того, чтобы их видели вместе, или, будучи пойманной с поличным, она может *избе-*

жать вспышки мужниного гнева тем, что упадет в обморок; но лишь осознав то, что с ней происходит, она сможет плести небылицы или упрекать за что-то или как-то иначе *избежать* чувства вины или наказания. Если, однако, она уступит его требованиям, страх будет заглушать в ней желание и она станет холодной и враждебной к нему и начнет *избегать* всего, что раньше доставляло ему удовольствие. В любом случае он окажется в числе проигравших, поскольку основал свои отношения на требованиях, а не на понимании. Из всего этого мы можем вывести два заключения:

(1) *Избегание* — всеобщий фактор, который обнаруживается, вероятно, в каждом невротическом механизме.
(2) Редко и только в случае реальной опасности *избегание* приводит к положительным результатам.

Глава 9
ОРГАНИЗМИЧЕСКАЯ РЕОРГАНИЗАЦИЯ

В истории индивидуальной, так же как и в истории целых поколений, взлеты и падения, смена действий и ответных реакций подобны движениям маятника. Сложно оставаться в нулевой точке, не позволяя увлечь себя энтузиазму и не поддаваясь порывам отчаяния. Механистическое мышление прошлого столетия вызвало в наше время к жизни свою противоположность, развитие психологии и психоанализа.

В сфере психоанализа маятник качнулся от исторического мышления Фрейда к футуристическому мышлению Адлера. После полного пессимизма фрейдовского заявления: «Мы не хозяева в собственном доме!» мы сталкиваемся с протестом Адлера, жаждой власти. Крайний психологистический подход, исповедуемый многими аналитиками, презирающими физиологию словно средневековые аскеты, нашел свое зеркальное отражение в попытке Райха представить характер в виде «панциря», состоящего по большей части из мускульных зажимов.

Вне прогрессивного течения оказались те аналитики, которые (переоценивая частные проблемы и теряя контакт с человеческой личностью как целостностью) основательно отклонились в сторону, такие как О.Ранк и частично К. Г. Юнг. Хотя они и внесли определенный ценный вклад в развитие психоанализа (например юнговская «экстраверсия» и «инт-роверсия»), оба они сделали акцент на спорных сторонах теории Фрейда. Ранк довел до абсурда исторический подход,

Юнг — концепцию либидо. Первый оставался зацикленным на муках родовой травмы, второй раздул термины *«либидо»* и *«бессознательное»* до такой степени, что, как в понятии Бога у Спинозы, они покрывали почти все и ничего не объясняли.

Никто из них не внес особого вклада в понимание организма как целого, тогда как достижения Адлера и Райха оказались намного ценнее для психоанализа, поскольку предоставили возможность дополнить некоторые из теоретических взглядов Фрейда. К сожалению, последователи Фрейда и Адлера либо враждуют друг с другом, либо скрывают взаимное презрение под маской якобы терпимого, а на деле слепого и безразличного отношения, отдавая дань, таким образом, лучшим традициям сектантства. Несмотря на то, что оба привыкли мыслить противоположностями: Фрейд — всегда, Адлер — время от времени (вершина/дно; мужчина/женщина; высший/низший), они отказывались рассматривать друг друга как противоположности, во многих отношениях взаимодополняющие друг друга.

Помимо изучения диалектики психоаналитического движения, мы также можем заняться диалектикой психоанализа как такового. Начав с самого слова «психоанализ», мы предлагаем на рассмотрение следующую взаимодополняющую схему:

ДУША

tr

СИНТЕЗ -- АНАЛИЗ

ТЕЛО

Противоположности, душа и тело, рассматриваются как дифференциации организма. Говоря об анализе, как настаивал Фрейд, синтез не обязателен — однажды освобожденная энергия либидо сама найдет путь к сублимации. Тем не менее, в психоаналитических кругах в полный голос говорят о необходимости переобучения и перестройки. Понимая, например, что фобическое отношение (склонность избегать конфликтов, инстинктов, чувства вины и т.д.) является существенной частью всякого невроза, Фрейд предписывает в качестве противоядия контакт с пугающим объектом. На каком-то этапе анализа он уговаривает человека, страдающего агорафобией, попытаться пересечь улицу. Он осознает, что «простого» разговора здесь недостаточно. Я, однако, сомневаюсь, осознавал ли Фрейд полностью тот факт, что интерпретации также являются активным психоанализом, ставя пациента лицом

к лицу с той частью его самого, которую он предпочитает не замечать. Это активное поведение, заключающееся в том, чтобы держать перед пациентом «зеркало его души», направлено на синтез и интеграцию, на возобновление им контакта с ранее изолированными частями его личности.

И анализ, и синтез применяются для того, чтобы навести порядок в голове у пациента, заставить организм функционировать с минимумом усилий. Мы можем назвать этот процесс перестройкой или реорганизацией. Таким образом, «поляризуя» слово «психоанализ» мы приходим к несколько неуклюжему термину: «организмическая реорганизация индивида». Если мы согласимся с этими выводами, нам придется расширить основное правило психоанализа, гласящее: «Пациент должен высказывать все, что приходит ему на ум, даже если он испытывает смущение и другие препятствующие выражению чувства, и не должен ничего подавлять в себе, что бы это ни было». Вводя добавления в это правило, мы должны, прежде всего, указать, что от пациента требуется сообщать обо всем, что происходит у него в *теле.* Пациент будет добровольно сообщать обо всех острых телесных симптомах, таких как головные боли, усиленное сердцебиение и т.д., но станет игнорировать менее явные, такие как легкий зуд, нетерпеливость и все те тонкие проявления телесности, важность которых была выделена В.Райхом и Г.Гродеком. Простой метод, позволяющий охватить всю ситуацию в организме, состоит в том, чтобы попросить пациента излагать аналитику все, что он проживает рационально, эмоционально и *телесно.*

Второе изменение, которое я предлагаю ввести в основное правило, касается подавления смущения. Пациент, желающий удовлетворить требования аналитика, бросается из одной крайности в другую: вместо того, чтобы отмалчиваться, он *заставляет себя* говорить все. Ему удается это сделать за счет подавления своего смущения.

Пациент очень скоро усваивает технику выражения щекотливого содержания с помощью уклончивых выражений или «берет себя в руки» и заглушает свои эмоции. Так он становится бесстыдным, но не освобождается от стыда; способность выносить смущение — наиболее важный результат надлежащего применения основного правила — остается неразвитой. Проблема смущения будет в дальнейшем рассмотрена в следующей главе, посвященной развитию «Я». Таким образом, нам приходится вторично менять формулировку основного правила: мы должны так влиять на пациента, чтобы ему не приходилось ни подав-

лять, ни принуждать себя к чему-либо и чтобы он не забывал сообщать аналитику о самом малейшем сознательном сопротивлении, таком как стыд, смущение и т.д.

Соответственно, аналитик не должен давить на пациента, убеждая его говорить, но должен прислушиваться ко всем случаям сопротивления и избегания. Если кому-то нужно, чтобы из крана потекла вода, у него и в мыслях не будет выдавливать ее из трубы — он просто ослабит сопротивление, повернув кран, сдерживающий воду. Если Ференци утверждает, что запирающая мышца ануса является манометром сопротивления, и если Райх распространяет это утверждение на все возможные мышечные сокращения, то они оба оказываются правы. Но мы не должны забывать ни на секунду о том, что эти мышечные сокращения есть лишь «вторичные средства», находящиеся на службе у эмоций, что они запускаются в действие для того, чтобы избежать чувств отвращения, смущения, страха, стыда и вины.

Вдобавок к анальному сопротивлению существует еще множество других сопротивлений, главным образом сопротивление поглощению, оральное сопротивление. Мышечное сопротивление наблюдается и в состоянии тревоги.

Я не могу найти лучшего примера, чем феномен тревожности, для того, чтобы продемонстрировать преимущества организмического подхода по сравнению с чисто психологическим или физиологическим. Врач-терапевт, придерживающийся традиционных физиологических взглядов, столкнувшись с приступами тревожности в сочетании с каким-либо сердечным заболеванием, усмотрит в них результат неправильного функционирования сердечной системы. Однако если эти приступы являются основной частью заболевания, то они должны происходить постоянно, чего, конечно же, не случается. С другой стороны, он понимает, что имеется некий добавочный фактор — волнение, которое еще больше затрудняет работу сердца, и предупреждает пациента об этой опасности. Эти приступы тревоги происходят вследствие совместного действия сердечного заболевания и волнения.

Рассматривая проблему тревожности с точки зрения психологического подхода, я ограничусь выводами из некоторых психоаналитических теорий. Фрейд определил невроз тревожности как заболевание, отличное от всех остальных

неврозов; и, как и следовало ожидать от создателя теории либидо, приписал его возникновение подавленным сексуальным импульсам. Но *как* эти сексуальные импульсы превращаются в тревогу, осталось для него загадкой. С одной стороны, он объяснил ее *телеологически,* подобно Адлеру (утверждая, что тревога заглядывает в будущее, что она является сигналом или предупреждением об опасности, продуцируемым Бессознательным), с другой — исторически, позаимствовав у Ранка идею о родовой травме как источнике тревоги. Как только мы попадаем в опасную ситуацию, настаивает он, Бессознательное предупреждает нас, мгновенно воскрешая в памяти события, происходившие во время нашего рождения.

Другие психоаналитики выдвигают различные теории о происхождении тревоги. Харник придерживается того мнения, что младенец, утыкаясь носом в материнскую грудь, испытывает тревогу. Возникающие позднее приступы тревоги являются лишь повторением этих эпизодов. По мнению Адлера, Райха и Хорни, в развитии тревожности виновата подавленная агрессия, тогда как Бенедикт, следуя поздней фрейдовской теории, полагает тревожность результатом подавленного «влечения к смерти».

Так как эти теории были выдвинуты выдающимися учеными, мы должны признать их верность, но лишь в тех случаях, которые послужили для них основой. Но мы не должны доверять всякого рода спекуляциям, которые в науке, как и везде, приводят к незрелым обобщениям. Либо слово «тревожность» является лишь ширмой для многих слов, и тогда различные объяснения применяются по отношению к различным феноменам, либо все же «тревожностью» называется какой-то специфический феномен, и тогда различные теории есть ничто иное, как неполные объяснения, которые, возможно, упускают один общий фактор, специфический именно для тревожности. Наблюдения подтверждают последнее, и нам приходится искать этот фактор для выдвижения собственной гипотезы.

Мы располагаем тремя группами психоаналитических теорий. Первая гласит, что тревожность — это следствие родовой травмы или травмы, вызванной материнской грудью, вторая — следствие подавления инстинктов. Третья группа теорий — теории опасности, которые можно пропустить, как не специфические для тревожности. Тревога часто возникает как ответ организма на реальную или воображаемую опас-

ность, но другие реакции (обретение присутствия духа, подозрение, страх, паника и т.д.) также возможны.

Первая группа подчеркивает важность дыхания и снабжения организма кислородом. Переход только что родившегося ребенка от получения кислорода из материнской плаценты к активному легочному дыханию действительно может привести к кислородной депривации, острой его нехватке и связанному с этим сильному *кислородному голоданию.* То же относится и к теории Харника, в соответствии с которой материнская грудь может затруднить дыхание ребенка и привести к подобному же недостатку кислорода.

Рассматривая вторую группу, мы находим ключ к решению нашей проблемы в предупреждении терапевта об опасности *волнения* и физического перенапряжения в случае сердечных неполадок. В концентрированном выражении инстинктов мы видим те же черты, что и в синдроме усилия (усиление сердечной и дыхательной активности появляется

уже при более умеренных состояниях). И сексуальный оргазм, и вспышки темперамента являются вершинами возбуждения.

Исключая все случайные факторы, мы приходим к выводу, что возбуждение и недостаток кислорода формируют ядра вышеупомянутых теорий, и наблюдая приступ тревоги, мы неизбежно сталкиваемся с волнением и затрудненным дыханием. Все же это не ответ на вопрос, каким образом появляется тревога и как соотносятся возбуждение и дыхание, с одной стороны, а с другой — тревога и затруднение дыхания[1].

[1] В случае синдрома усилия и других сердечно-сосудистых недостатков сердце не справляется с убыстрением обмена веществ, которое имеет место при возбуждении и повышенной мышечной активности. Неадекватность сердечной реакции особенно бросается в глаза при нарушении стероццного баланса, проявляющегося, как я уже упоминал ранее, в пределах от легковозбудимости больных базедовой болезнью до эмоциональной тупости микседемического типа. Любой врач подтвердит справедливость двух фактов: во-первых, легкость, с которой больной базедовой болезнью поддается приступам тревоги и относительную невосприимчивость к ним микседемического типа; во-вторых, то, что первый обладает повышенным, а второй — пониженным уровнем общего метаболизма.

Метаболизм является химическим процессом, происходящим внутри нашего организма и обеспечивающим поддержание жизненно необходимых условий его существования, например, тепла. В этом отношении организм ведет себя в точности как камера сгорания. Печь для того, чтобы гореть и вырабатывать тепло, нуждается в двух видах топлива: кислороде и углеродсодержащих веществах. Обычно мы думаем лишь о последнем

Картина возбуждения, как всем известно, такова: повышенный метаболизм, усиленная сердечная деятельность, убыстренный пульс, учащенное дыхание. Это — возбуждение, а не тревога. Если, однако, ребенок при родах или в процессе кормления грудью страдает от недостатка кислорода, ситуация становится тревожной. И все же, когда взрослый человек испытывает нахлынувшую вдруг тревогу, он в этот момент ни рождается, ни задыхается. Если бы в вызывающих возбуждение ситуациях мы смогли обнаружить такой же недостаток в снабжении кислородом, как и в двух вышеупомянутых ситуациях младенчества, мы смогли бы понять, *каким образом* возбуждение превращается в тревожность и, тем самым, разрешили бы тысячелетнюю загадку.

Подсказка приходит к нам со стороны языка. Слово *«anxious»* («тревожный», «озабоченный»), подобно латинскому слову *«altus»,* имеет расплывчатое значение («находящийся в состоянии сильного напряжения»), в котором состояния возбуждения и тревоги никак не разделены. Слово это происходит от латинского *«angustus»* («узкий»), указывая, таким образом, на чувство сдавленности в груди. В состоянии тревоги мы «сокращаем», «сужаем» свою грудь.

Существует множество ситуаций, в которых люди не позволяют себе *выказывать* возбуждение и его симптомы, в особенности шумное, усиленное дыхание. Возьмите случай мастурбирующего мальчика, который боится, что его пыхтение может быть кем-то услышано и выдаст его. В развитии «контролируемого» характера (ровного, спокойного, собран-

(угле или древесине) и забываем о другом виде топлива (воздухе), который достается нам бесплатно. Печь не может гореть, если в ней нет дос-таточного количества твердого топлива или если не обеспечивается надлежащий приток воздуха. Сжигание веществ внутри организма происходит в тканях. Углеродное топливо — это наша еда, обращенная в жидкость в ходе сложного процесса ассимиляции, который мы рассмотрим в дальнейшем в деталях. Кислород поступает в ткани с помощью красных кровяных телец.

Возбуждение — то же самое, что и увеличение метаболизма, ускоренное сжигание, увеличенная потребность в жидком топливе и кислороде. Чтобы справиться с этой возросшей потребностью, кровь должна поставлять тканям больше кислорода. Насос — сердце — должно работать быстрее и кровеносные сосуды должны расширяться, чтобы справиться с возросшим потоком крови, поскольку единичное фовяное тельце физиологически не способно нести в себе больше кислорода. Возросшая потребность в кислороде побуждает легкие делать дыхание более интенсивным (либо путем ускорения дыхания, либо за счет увеличения объема каждого вдоха, либо же обоими способами).

ного) подавлению возбуждения зачастую придается слишком большое внимание. Это избегаемое возбуждение может привести к возникновению холодного, безразличного характера, но не тревоги; но, несмотря на всю тренировку, такой человек все же возбуждается и подавляет свое возбуждение, например, сдерживает дыхание. Он уменьшает поступление кислорода в свой организм посредством обездвиживания мышечной системы (в той мере, в какой она связана с дыханием), сжимая грудную клетку вместо того, чтобы расширять ее, подтягивает диафрагму кверху, тем самым лишая легкие возможности растяжения. Он одевает «панцирь», как сказал бы Райх. (Этот термин не совсем уместен, поскольку «панцирь» — это нечто механическое.)

В состоянии тревоги имеет место острый конфликт между желанием дышать (преодолеть чувство удушения) и противостоящим ему самоконтролем.

Если мы поймем, что ограниченное снабжение кислородом приводит к ускорению сердечного ритма, мы сможем осознать, почему в состоянии тревоги так сильно бьется сердце. Могут последовать многочисленные осложнения, например, сужение кровеносных сосудов, против которого медицина борется с помощью особых лекарств. Но в любом случае наша проблема может быть решена следующей формулой: *Тревога равняется возбуждению плюс недостаточное поступление кислорода.*

Существует еще один симптом наступления тревоги, а именно *нетерпеливость,* обычно присутствующая в таком состоянии возбуждения, которое не находит себе естественного выхода. Возбуждение продуцируется нашим организмом в ситуациях, требующих огромного количества главным образом моторной активности. Состояние ярости тождественно желанию атаковать, причем с мобилизацией всей своей мускульной энергии. Известны случаи, когда в отчаянии или в состоянии помешательства люди «выходили из себя» — выказывали свехчеловеческую силу. Если возбуждение переадресовывается со своей реальной цели на что-либо другое, моторная активность направляется частично на приведение в действие мышц-антагонистов, то есть тех мышц, которые нужны для ограничения мышечной активности, для практикования «самоконтроля». Но остается все же достаточно возбуждения для того, чтобы вызывать всяческие некоординируемые движения, вроде размахивания руками, ходьбы взад-вперед и переворачивания с одного бока на другой в кровати. За счет

этого избытка возбуждения организмический баланс не может быть восстановлен. Препятствуя разрядке возбуждения, двигательная система организма не приходит в состояние покоя, а остается *беспокойной.*

Для этого состояния Фрейд предложил термин «свободно блуждающая тревожность», понятие, характерное для этого изоляциониста. Тревожность не может независимо блуждать по организму.

Состояние недифференцированой тревоги очевидно в случаях «страха сцены» и «экзаменационной лихорадки». «Страх сцены» (волнение перед спектаклем) испытывает большинство актеров; их жалобы, однако, необоснованны, поскольку без этого волнения их выступление окажется холодным и безжизненным. Опасность заключается в том, что они могут попытаться подавить свое волнение, не понимая его значения и будучи не в состоянии вынести неопределенность ожидания и волнение одновременно. Эта неопределенность часто будет посредством самоконтроля превращать возбуждение в тревогу, если только актер не выберет такой исход, как сильное беспокойство и неугомонность или истерический припадок. Нет необходимости вдаваться в детали «экзаменационной лихорадки». Чем важнее оказывается экзамен, тем успешнее ученик сможет мобилизовать свои силы. Чем меньше он способен выдерживать напряжение, тем легче его возбуждение превратится в тревогу.

Хотя мы и можем проследить это изменение в истории отдельной личности, каждая последующая вспышка тревожности не просто механически копирует предыдущую, но заново возникает в каждый момент времени. Тревога может быть растворена и преобразована в возбуждение без необходимости погружаться в прошлое. Прошлое может помочь нам лишь в восстановлении обстоятельств, при которых сформировалась привычка задерживать дыхание.

Можно научиться преодолевать тревогу, расслабляя мышцы груди и давая выход возбуждению. Зачастую не требуется никакого особого анализа, но если бессознательные спазмы груди и диафрагмы превратились в устойчивую привычку, концентрационная терапия может оказаться необходимой.

Для того чтобы приведенная картина тревожности не выглядела размытой, я воздержался от рассмотрения некоторых сложных случаев, например, того факта, что при нарушении кровяного баланса диоксида углерода гипервентиляция не помогает против тревоги. Организм не будет нормально

функционировать до тех пор, пока мышечные спазмы не прекратятся или пока пациент не перестанет придавать особое значение вдоху. Подробно лечение и техника правильного дыхания будут описаны в последней главе.

В заключение приведу рассказ одного пациента как доказательство чередования тревоги и возбуждения.

«Мое первое воспоминание о случае подавления возбуждения или нетерпения относится к периоду семнадцатилетней давности, как раз перед тем, как я должен был писать вступительный экзамен в высшее учебное заведение. Я чувствовал возбуждение в области груди, но в то же время я сдерживал это чувство, не выпуская его наружу. Девять лет назад оно снова появилось во время каких-то теннисных состязаний. Я обнаружил, что просто наблюдая за матчем, я испытываю возбуждение или предвкушение (как бы его не назвали), которое оказалось настолько сильным, что превратилось в тревогу и затем стало абсолютно невыносимым. Я подавил эту эмоцию, не позволив ей проявиться. Когда исход игры зависел от одного сета, я не мог стерпеть возбуждения и шагал взад-вперед как тигр в клетке, не в силах сесть или просто спокойно стоять. Часто я уходил до конца матча и возвращался, когда думал, что сет закончился и результат уже объявлен. Я был натянут как струна и напрягал все возможные мышцы (особенно в области груди) так, что после пяти-шести подач у меня начиналась одышка. Эти ощущения со временем стали настолько остры, что я сделал все, что было в моей власти, чтобы наш маленький теннисный клуб отказался от участия в этих соревнованиях, и даже прибегнул к всевозможным отговоркам, только бы отвертеться от них. Это чувство, к сожалению, стало преследовать меня и на поле для игры в гольф, и я не мог, конечно же, успокоиться, просто уйдя с него. Это привело к тому, что я настолько напрягал мышцы груди, что порой для меня представляло трудность правильно ударить по шарику. В некоторых случаях напряжение усиливалось до такой степени, что пульс начинал биться у меня в горле, и это чуть ли не удушало меня.

Однажды я должен был сдать небольшой экзамен, состоящий из письменного задания утром и устного вечером. За день до экзамена я почувствовал знакомое чувство того, как мой желудок куда-то проваливается. Все это сопровождалось чувством возбуждения, но попробовать описать то, что я испытывал в промежутке между утренним и дневным заданием, почти невозможно. Моя грудь была зажата так, что я

с трудом мог дышать, я не способен был сидеть или стоять и бродил по дому как лунатик, а когда, наконец, меня вызвал экзаменатор, я почти онемел и трясся как осиновый лист. Я испытывал те же эмоции и ощущения на скачках: выиграв на первом забеге, я обнаружил, что не смогу вынести второго и ушел, чтобы вернуться после скачек. Я мог бы привести множество подобных примеров: как только у меня возникает чувство предвкушения, возбуждения или тревоги, я ощущаю ужасное давление в груди, я не могу дать выход своим эмоциям, через некоторое время подавляю себя и нахожу, что я потерял все свое мужество и не могу встать лицом к лицу с ситуацией, в которой возникает хотя бы одна из этих эмоций».

На примере феномена тревожности я хотел продемонстрировать те огромные изменения в теории и практике, которые являются следствиями на первый взгляд небольших поправок к основам теории Фрейда. Но они также знаменуют переход от техники «свободных ассоциаций» к «концентрационной терапии», изобретенной В.Райхом, которую я пытаюсь систематически развивать. Конечная цель этой техники состоит в сокращении срока излечения невроза и построении основы для подхода к некоторым психозам.

Глава 10
КЛАССИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ

Наше отношение к хорошему и плохому в жизни, как мы видим, идет рука об руку с противоположными реакциями. Строго говоря, это даже не реакции, а события: «хорошие» относятся к любви, симпатии, гордости и удовольствию, «плохие» — к ненависти, отвращению, стыду и боли; они являются вариациями ЯТ и ф соответственно и играют роль в исполнении или крушении любого замысла, любого инстинкта.

Несомненно, что влияние полового инстинкта на нас очень сильно, и что 41 и, в меньшей степени, ф принимают в нем участие. Но можем ли мы согласится с фрейдовской теорией либидо, утверждающей, что любовь, симпатия, гордость и удовольствие — лишь выражения полового инстинкта?

В ходе моих наблюдений я обнаружил, что пищевой инстинкт и функции Эго играют гораздо более значительную роль почти в каждом случае проведения психоанализа, чем я был склонен ожидать. Сколько бы я ни пытался узнать что-нибудь о пищевом инстинкте из психоаналитической литературы, я повсюду натыкался на то, что анализ чувства голода всегда смешивался с анализом того или иного либиди-нозного аспекта. Были предприняты серьезные попытки к изучению проблемы функций Эго, но Фрейд доверил Эго играть лишь вторую скрипку, в то время как первая досталась Бессознательному. Я не мог избавиться от ощущения, что Эго причиняло психоанализу сплошные неудобства, будучи

вдобавок слишком заметным, образованием в жизни каждого из нас с научной и практической точки зрения.[1]

В конце концов я достиг той точки, когда теория либидо вместо того, чтобы быть ценным инструментом в добыче знаний о патологических свойствах орального, анального, нарцис-сического и меланхолического типов, стала препятствием. Тогда я решил взглянуть на организм без либидинозных шор и пережил один из самых замечательных периодов в моей жизни, почувствовав шок и удивление. Новый подход превзошел все мои ожидания. Я обнаружил, что преодолел умственный застой и достиг нового понимания сути происходящего. Я начал замечать противоречия и недостатки теории Фрейда, которые на протяжении двадцати лет были скрыты от меня величием и дерзостью его концепций.

Затем я произвел переоценку ценностей. Я долгие годы работал с множеством психоаналитиков. За исключением К.Ландауэра, все те, от кого я почерпнул что-то полезное для себя, уклонились от ортодоксальной линии. За несколько десятилетий существования психоанализа возникло огромное число школ. С одной стороны это доказывает громадное стимулирующее влияние Фрейда, но с другой — незаконченность или недостаточность его системы. В новых отраслях науки, например, в бактериологии и цитологии различия между школами были либо незначительны, либо согласие между ними приводило к выработке единого направления исследований.

Пока я был целиком погружен в атмосферу психоанализа, я не мог принять того, что теории, противостоящие фрейдовской, могли иметь право на существование. Мы привыкли отметать любое возникающее сомнение как «сопротивление». Но ведь и сам Фрейд в свои поздние годы стал относиться скептически к возможности того, что курс психоанализа может быть когда-либо завершен. Это признание поразило меня как очевидно противоречащее теории подавления. Если бы невротический конфликт являлся борьбой между подавляющим цензором и подавляемыми половыми инстинктами, то либо удовлетворение инстинктов, либо устранение цензора обеспечило бы излечение. Если бы цензор был взят извне (интроецирован), то справиться с его требованиями и осво-

[1] На днях известный аналитик сравнил Бессознательное со слоном, а Эго — с маленьким ребенком, пытающимся вести его за собой. Какая изоляционистская концепция! Какой удар по стремлению к всемогуществу! Что за расщепление личности!

бодить подавленные инстинкты не составило бы особого труда. На практике невроз очень редко соответствует данной теории. Обычно анализ цензора (совести) или сексуального инстинкта не дает понимания сферы деятельности невроза. Мой опыт в качестве психиатра в южно-африканской армии показывает, что только около 15 процентов неврозов обнаруживают расстройства половой удовлетворенности, и лишь в 2-3 процентах случаев симптомы истерии могут быть прослежены до сексуальной фрустрации.

Исходя из этого, перед нами встает еще одна проблема. Что происходит, если отсутствует подавление секса? Приводит ли сосредоточение на половом инстинкте в каждом случае к урегулированию и стабилизации? Лично мой опыт показывает противоположное. Лишь после того, как я отказался от теории либидо и переоценки значения секса, я обрел верные ориентиры и гармонию между собой, своей работой и окружающими людьми. За последние несколько лет я пришел к следующим выводам:

Общий подход Фрейда к психогенным заболеваниям правилен. Смысл невроза в нарушении процессов развития и приспособления; инстинкты и Бессознательное играют неизмеримо большую роль в жизни человека, нежели кто-либо когда-либо подозревал. Неврозы являются следствиями конфликта между организмом и окружающей средой. Наша психика определяется инстинктами и эмоциями более, чем разумом.

С другой стороны, мы видим, что Фрейд переоценивал случайное, прошлое и сексуальные инстинкты и отвергал важность целенаправленного, настоящего и пищевого инстинкта. Его метод прежде всего был сосредоточен на патологических симптомах. Благодаря погружению в детали этих симптомов (так называемые ассоциации), материал, который затруднялся раскрыть пациент, мог быть вынесен на поверхность. Концентрация на патологической сфере извратила сам процесс мышления в «свободных» ассоциациях, сделав его состязанием в остроумии между аналитиком и пациентом. Психоаналитический метод превратился, таким образом, из концентрации на симптоме в децентрацию, и предоставил случаю и давлению Бессознательного определять, какая часть симптома выйдет на поверхность и станет доступной для последующей работы с ней.

Параллельно отказу от встречи с реальными симптомами идет отказ от непосредственного контакта с аналитиком:

пациенту приходится лежать так, чтобы не видеть аналитика. Психоаналитический сеанс превратился из консультации в (почти навязчивый) ритуал, изобилующий неестественными, чуть ли не религиозными условиями.

Отдавая должную дань уважения Фрейду как человеку, открывшему людям глаза на природу сексуальных инстинктов, хочется процитировать Бертрана Рассела: «Пришло время для того, чтобы приступить к анализу других инстинктов, прежде всего пищевого инстинкта». Но это окажется возможным лишь в том случае, если ограничить проявления сексуального инстинкта его собственной областью, а именно сексом и ничем другим, кроме секса.

Физиологически этот инстинкт проявляется в деятельности половых желез. Если есть какой-то смысл в организми-ческом образе мыслей, мы должны ограничить термин «либидо» данным психохимическим аспектом полового инстинкта и заключить, что кастрированные животные (быки и т.д.) и люди (евнухи и т.д.) не способны испытывать любовь, симпатию или любую другую форму «сублимированного» либидо.

Давайте сравним две ситуации: молодой человек, в высшей степени обеспокоенный сексуальным напряжением, чувствует в себе сильный порыв совершить половое сношение и идет к проститутке. Достигнув удовлетворения, он испытывает облегчение, возможно, также и определенную благодарность, но часто — отвращение и сильное желание оттолкнуть женщину, избавиться от нее как можно скорее. Ситуация иная, если мужчина имеет половое сношение с любимой девушкой. Он не чувствует отвращения, но счастлив оставаться рядом с нею.

В чем заключается решающее различие? В первом случае мужчине не нравится или же он не принимает «личность» проститутки. Если исключить сексуальное влечение, ничто другое не заставит его искать ее общества. Любимая, однако, принимается и в ситуациях, не связанных с сексом, ее присутствие *само по себе* приятно.

В первом случае отвращение не подавляется. Оно лишь становится «фоном», противостоящим господствующей «фигуре» сексуального влечения. Если отвращение перестанет оставаться на втором плане, оно нарушит сексуальную активность, смешается с сексуальным порывом, и может даже заслонить его собой, сделав мужчину бессильным в половом отношении, или настолько смутить его «двойным обус-

ловливанием», что тот может вообще отказаться от достижения своей цели.

Фрейд указывает на тот факт, что многие молодые мужчины в нашем обществе не могут испытывать желания по отношению к тем, кого они любят, и наоборот. Это выглядит так, будто либидо расколото на две части: животную и духовную любовь. Если бы любовь была следствием переполнения организма половыми гормонами, то эта сублимированная платоническая любовь исчезла бы, как исчезает физическая потребность. Однако этого не происходит. Привязанность остается и даже усиливается, особенно после успешного оргазма.

Близость эмоции, именуемой любовью, к половому инстинкту заставила Фрейда совершить его основную ошибку. Ребенок, любящий свою мать за то, что она удовлетворяет все его нужды, обратится к ней — к той, что дает ему пищу, кров и тепло — за утолением его первых осознаваемых сексуальных желаний (обычно между четвертым и шестым годом жизни).

Теперь мы видим, как важно воспринимать термин «половой инстинкт» в качестве простой абстракции. Если инстинкт не относится к предметной реальности, Фрейд мог включить в круг его действий столько функций организма, сколько требовалось для его теории. Мы должны определить, сколько таких функций (названных частичными инстинктами) должно быть включено в группу «сексуальных инстинктов», а сколько отнесено к другим. Фрейд ошибочно полагает, что любовь, испытываемая в период, предшествующий сексуальному развитию (так называемая доэдипова стадия), также имеет сексуальную природу. Он находит выход из затруднительного положения, называя *пресексуальную* любовь *прегенитальной* и утверждая, что оральное и анальное отверстия отвлекают на себя энергию, предназначающуюся на более поздних стадиях гениталиям.

Оральная и анальная зоны действительно имеют огромное значение, но не в развитии сексуальной энергии, а в развитии Эго. Они легко подвергаются сексуализации, хотя *первоначально* имеют «либидинозный катексис».

В ходе наблюдения за одним случаем истерии Фрейд пришел к выводу о существовании зависимости между этим заболеванием и сексуальным воздержанием и разработал на основе этого случая метод излечения истерии, а позднее и других неврозов. Каждый аналитик знает, что в этих случаях

часто можно достичь великолепных, устойчивых результатов, *если* пациент начинает вести здоровую сексуальную жизнь.

Мнение аналитиков заключается в том, что истерия встречается среди клиентуры все реже и реже, поскольку Бессознательное получило предупреждение и стало продуцировать более сложные неврозы. Как правило, причина этого иная. Было бы предпочтительней искать возможное объяснение в процессах общественного развития: сексуальные табу в наше время стали слабее, женщина имеет право на куда большую экономическую и, как следствие этого, сексуальную свободу. Широко распространились сведения об открытиях Фрейда, и обычный практикующий врач уже с большей готовностью советует «женитьбу» в случаях очевидного сексуального голодания. С другой стороны, у меня, да и у других психотерапевтов накапливается опыт столкновения с очень трудными случаями истерии. Эти случаи, особенно часто встречаемые у подростков с так называемым «моральным помешательством», показывают, несмотря на хорошее сексуальное развитие и сильный организм, определенные нарушения развития Эго.

Дальнейшие исследования Фрейда определялись четырьмя факторами: ролью либидо в случаях истерии, существованием подавленных, бессознательных областей нашей личности, значимостью и детерминированностью всех

умственных процессов и знанием о том, что все живое проходит путь развития от нижних к верхним уровням. Перед ним стоял вопрос: откуда исходит либидо? Оно не могло, по его мнению, возникнуть внезапно, так как его наблюдения ясно указывали на наличие у детей интереса к вопросам пола задолго до наступления половой зрелости.

Ранее наступление половой зрелости (с присущим ему развитием воспроизводящей функции и сильными нарушениями в развитии личности) признавалось началом половой жизни в обрядах всех народов и соответственно праздновалось. Возбудимость половых органов наблюдается, однако, еще во младенчестве. На Кубе няньки успокаивают ребенка, играя с его гениталиями, точно так же, как мы даем младенцу соску.

Из младенческого «Wonneludeln» (сладострастное поса-сывание большого пальца руки) Фрейд заключил о существовании нулевой точки отсчета, после которой происходит разделение на инстинкт утоления голода с *одной стороны* и либидо — *с другой.*

К данной теории имеются несколько замечаний:

(1) Дифференциация начинается уже у эмбриона с формирования пищеварительной и мочеполовой системы соответственно.

(2) Анализ пищевого инстинкта вряд ли когда-либо проводился в психоанализе в отрыве от какого-либо либидиноз-ного катексиса. Все концепции, связанные с функционированием пищеварительного тракта, вроде интроекции, каннибализма и дефекации всегда имеют сексуальный оттенок.

(3) *Нормальной ассимиляции не уделяется должного внимания,* а извращенные концепции, подобные удовольствию от задержки каловых масс или подавлению орального развития (например, каннибализм) объявляются нормой. В действительности задержка болезненна, а облегчение приятно. Задержка может доставить лишь опосредованное удовольствие как доказательство силы воли или упрямства.

(4) Теория либидо является биологической концепцией, но в ней имеются и определенные социальные аспекты. Анальная зона приобрела свою невротическую значимость определенно в результате развития цивилизации.

(5) Фрейд раздувает термин «либидо» до такой степени, что порой он выглядит как бергсоновская «жизненная сила» или как психологический представитель сексуального влечения. Против такого толкования и направлено ограничение, приведенное в данной книге. Иногда «либидо» означает удовлетворение или удовольствие, но оно может также направляться на объект любви (катексис) без участия соответствующих гормонов.

Чем более пытаешься уяснить себе глубинное значение слова «либидо», тем более запутываешься. Порой либидо предстает как первичная движущая и созидающая сила, порой — как управляемая субстанция. Чем? Мне кажется, что фрейдовская концепция либидо попыталась включить в себя как универсальную функцию, так и половую функцию организма, и только использование слова «либидо» без какого-либо определенного референта позволило ему построить эту теорию.

(6) В немецком языке слово «lust» относится как к инстинктивному побуждению, так и к удовольствию (ср. производные *«luestern»* — «похотливый» и *«lustig»* — «веселый»). Соответственно, и термин «либидо» среди других значений подразумевает сексуальную энергию и в то же время удов-

летворение. Удовлетворение голода и потребности в дефекации, однако, приятно само по себе, подобно всякому другому случаю восстановления организмического баланса, и нет необходимости заряжать их дополнительной сексуальной энергией. Усложнение простых биологических фактов ведет к ненужному усложнению их объяснения.

Чтобы показать, что я не преувеличиваю, я хочу процитировать ведущего психоаналитика, Мэри Бонапарт: «Показателем удовлетворения потребности в пище является удовольствие, на службе у которого находится оральное либидо, которое заставляет живые существа находить удовольствие в приеме пищи через рот. Процесс выделения также может принести интенсивное наслаждение, и анальное и уретральное либидо по-своему выражают чувство удовлетворения, испытываемое организмом, чьи пищеварительные функции находятся в порядке».

Этот поучительный пример демонстрирует то, как понятие либидо неизбежно приводит к замешательству:

(1) Либидо вызывает удовольствие.

(2) Либидо выражает удовлетворение. Замена этих выражений двумя другими:

(1) Я вызываю боль,

(2) Я выражаю боль,

показывает, что (1) и (2) являются двумя совершенно различными событиями. Приписывая удовольствие удовлетворению всякого инстинкта, мы можем устранить ненужные усложнения, проистекающие из монополии либидо.

К.Абрахам, внесший чрезвычайно ценный вклад в наши знания о процессе формирования характера, наталкивается на те же трудности, пытаясь подогнать собственные наблюдения к гипотезе Фрейда. Ниже приведен очень простой пример, показывающий, какие умственные сальто-мортале про-делываются для того, чтобы поддержать теорию либидо:

«Отлучение от груди — это в основе своей кастрация».

(1) Кастрация — явление патологическое, а отлучение от груди — биологическое.

(2) Кастрация означает удаление гениталий или их частей.

(3) Отлучение от груди означает лишение младенца возможности сосать материнскую грудь. Называть такое лишение кастрацией все равно, что называть всех собак фокстерьерами.

(4) Рождение, а не отлучение от груди — вот что является первой разлукой, которую приходится вынести ребенку.

Несмотря на все эти теоретические сложности и противоречия, фрейдовская теория либидо и метод психоанализа имели огромную ценность. Фрейд был Ливингстоном Бессознательного и создал основу для его изучения. Результатом его теории была переориентация в подходе к неврозу и психозу. Его исследования принесли целый ряд чрезвычайно

ценных наблюдений и фактов. Возникла не просто новая наука — возникло новое мировоззрение.

Фрейд сдвинул ориентацию нашего существования с периферии сознания к Бессознательному, подобно тому, как Галилей отобрал у Земли титул центра Вселенной. И также как астрономия опиралась на концепцию небесного эфира, прежде чем ей пришлось признать лишь относительную непогрешимость казавшихся еще более незыблемыми аксиом и систем, так же и психология «довольствовалась малым» до появления теории либидо. Но «все течет»: каждая новая теория сменяется еще более новой, и под давлением новых научных фактов теориям эфира и либидо приходится сдавать свои позиции.

Наблюдения Леверье предоставили Эйнштейну основу для того, чтобы развеять фантазии об эфире. Избавиться от теории либидо намного проще. Ограничиваясь одним из многих противоречий, уравнением: либидо = удовольствие = сексуальная энергия, мы обнаруживаем, что с одной стороны либидо рассматривается как организмическое переживание, а с другой — как энергия. Фрейд упоминает об этой энергии в значении бергсоновской «жизненной силы». По общему согласию, исходное основание концепции либидо Фрейда орга-низмично, но со временем он стал использовать этот термин так, что, казалось, будто речь идет о мистической энергии, изолированной от своего материального носителя.

В конце концов либидо получает значение, приближающееся к if. В то время как либидо представляет собой репрезентацию этого инстинкта, Ч[— универсальная всеобъемлющая функция, относящаяся также и к неорганическому миру. Противоположность Ч[есть ф, для которого Фрейд правильно выбрал название «разрушение»; но разрушение — также инстинкт для него.

С тем чтобы выявить различия между концепцией Фрейда и моей, я привожу цитату из Британской энциклопедии, из статьи, написанной Фрейдом по поводу данного предмета:

«Эмпирический анализ приводит к формированию двух групп инстинктов: так называемые "инстинкты Эго", направленные на самосохранение, и "объектные инстинкты", направленные на внешние объекты. Социальные инстинкты не принимаются за элементарные или неразложимые. В результате теоретических размышлений возникает подозрение, что за вывеской инстинктов Эго и объектных инстинктов скрываются два основополагающих инстинкта, а именно: (а) Эрос, инстинкт, стремящийся к все более тесному объединению и (б) инстинкт разрушения, ведущий к исчезновению всего живого. В психоанализе проявление силы Эроса носит название *"либидо"...»*

Давайте попытаемся увидеть некоторые противоречия, скрытые в вышеизложенной теории и в других положениях психоанализа:

(1) Согласно Фрейду, Эго является в высшей степени поверхностной частью «Оно», но *инстинкты* принадлежат к самым глубоким слоям психики. Тогда каким же образом у Эго могут быть инстинкты?

(2) «...инстинкты Эго, направленные на самосохранение». Самосохранение обеспечивается инстинктом утоления голода и защитой. В обоих случаях разрушение играет большую роль, но не как инстинкт, а как процесс, находящийся на службе у голода и защиты. В теории Фрейда разрушение противопоставляется объектным инстинктам, но разрушение не может обойтись без «объекта разрушения».

(3) Строение вышеприведенной цитаты намекает на то, что инстинкты Эго относятся к Эросу, а объектные инстинкты — к разрушению. Фрейд, возможно, подразумевал именно это.

(4) *ч* и 4;, как ранее упоминалось, являются всеобщими законами. Эрос в теории Фрейда применяется в качестве термина, имеющего широкое значение, тогда как инстинкт разрушения намеренно ограничен живыми существами. В других местах этот инстинкт именуется инстинктом смерти. (Опровержение данной теории *Танатоса* будет приведено в другой части книги.)

(5) Мне приходится снова и снова подчеркивать тот факт, что важный пищевой инстинкт даже не упоминается. Без учета этого инстинкта представляется маловероятным решение проблемы разрушения и агрессии, равно как и социально-экономических проблем нашего общества.

(6) Я должен признаться, что я достаточно старомоден, чтобы рассматривать проблемы инстинктов под углом проблемы выживания. Для меня половой инстинкт служит сохранению видов, в то время как инстинкт утоления голода и оборонительный инстинкт обеспечивают самосохранение.

Эго и личность ни в коем случае не идентичны друг другу. Функции Эго проявляются как в половом инстинкте, так и в инстинкте утоления голода. Желания, касающиеся сохранения себя или расы, редко являются сознательными; мы осведомлены лишь о тех желаниях, которые требуют удовлетворения.

* * *

Как оказалось возможным, что вышеупомянутые слабые места в научной системе Фрейда остались незамеченными? По моему мнению, большинство людей, впервые столкнувшихся с психоанализом, были настолько зачарованны новым подходом, далеко превосходящим лечение бромом, гипноз и убеждающую терапию, что он стал для них настоящей религией. Большинство заглотило крючок, леску и грузило фрейдовских теорий, не успев осознать, что такое слепое принятие привело к ограниченности, парализующей использование многих возможностей, заложенных в его оригинальных открытиях. Из этого произошло сектантство, характеризующееся почти религиозным легковерием, страстным поиском дальнейших доказательств и снисходительным отвержением фактов, способных нарушить неприкосновенность своего образа мышления. Дополнительные теории завершали исходную систему и, как принято в сектах, каждая из них становилась нетерпимой ко всем тем, которые отклонялись от установленных принципов. Если кто-нибудь не верил в «абсолютную истину», под рукой всегда находилась теория, которая объясняла это комплексами и «сопротивлением» скептика.

В классическом психоанализе существует еще один момент, не выдерживающий пристального взгляда с позиции диалектического мышления: «археологический» комплекс Фрейда, его односторонний интерес к прошлому. Никакая объективность, никакое верное понимание динамики реальных жизненных процессов невозможно без учета противопо-

ложного полюса, то есть будущего, и, прежде всего, настоящего как точки отсчета для прошлого и будущего. В кон-

цепции переноса мы находим исторический подход Фрейда в концентрированном виде[1].

На днях, ожидая трамвая, я размышлял над словом «перенос», и мне пришло в голову, что никакого трамвая я не дождусь, если он не будет «перенесен» из депо или с другой линии на рельсы передо мной. Но функционирование трамвайного маршрута не определяется одним только «переносом». Оно является следствием согласованного действия нескольких факторов, например, наличия электрического тока в проводах и обслуживающего персонала. Эти факторы, однако, есть ничто иное, как «вторичные средства», тогда как решающим фактором остается потребность в транспортировке. Если бы не было пассажиров, трамвайный транспорт перестал бы существовать. Его бы даже не изобрели.

К сожалению, приходится упоминать о таких банальных вещах для того, чтобы показать, насколько избирательно и относительно слабо влияет перенос на весь комплекс. И все же, что бы ни происходило в ходе психоанализа, оно интерпретируется не как спонтанная реакция пациента в ответ на возникшую аналитическую ситуацию, но считается продиктованным подавленным прошлым. Фрейд доходит даже до утверждения, что невроз может быть излечен сразу, как только пройдет амнезия, связанная с событиями детства, как только пациент сможет обрести полное осознание своего прошлого. Если молодой человек, который никогда не мог найти никого, кто бы его понимал, испытывает растущее чувство признательности по отношению к аналитику, я сомневаюсь, что в его прошлом существует некая личность, с которой он мог бы перенести свою благодарность на аналитика.

С другой стороны, молчаливо признается тот факт, что футуристическое, телеологическое мышление играет большую роль в психоанализе. Мы осуществляем анализ *для того, чтобы* вылечить пациента. Пациент говорит много лишнего с *целью* скрыть главное. Аналитик *стремится к* стимуляции и завершению развития, остановленного в прошлом.

Помимо переноса, спонтанных реакций и футуристического мышления, существуют еще и проекции, принимающие огромное участие в создании аналитической ситуации. Пациент мысленно видит в аналитике олицетворение неприятных ему частей своей бессознательной личности, и аналитик мо-

[1] Согласно Фрейду, невроз покоится на трех китах: половом инстинкте, подавлении и переносе.

жет до посинения отыскивать оригинал перенесенного пациентом образа.

Ошибка, подобная переоценке случайных событий и переноса, наблюдается и в концепции «регрессии». Регрессия в психоаналитическом смысле этого слова означает историческую регрессию, откат к младенческому состоянию. Возможно ли предложить иную интерпретацию? Регрессия может означать ничто иное, как возвращение к своему подлинному «Я», отказ ото всех тех черт характера и «пунктиков», которые не превратились еще в неотъемлемую часть собственной личности и не были ассимилированы невротиком, вписаны им в общую картину невроза.

Для того чтобы осознать решающее различие между *актуальной* и *исторической* регрессией, и *актуальным* и *историческим* анализом, нам придется обратить внимание прежде всего на фактор времени.

Глава 11 ВРЕМЯ

Все имеет свою протяженность и длительность. Мы измеряем протяженность в единицах длины, высоты и ширины; длительность — в единицах времени. Все эти четыре измерения изобретены человеком. Если при определенных условиях высота, длина и ширина могут замещать друг друга, то время имеет только одно измерение — длительность. Мы говорим о долгом и коротком промежутке времени, но никогда — о широком или узком времени. Выражение «it is high time»(«саМое время для чего-либо») обязано своим происхождением приливу («high tide») или водяным часам. В то время, как объективные события измеряются нами при помощи некоторых фиксированных точек (до н.э., н.э.; время суток до полудня и после полудня), психологическая нулевая точка отсчета существует всегда, перемещаясь, в зависимости от нашего организма, вперед и назад, подобно личинке сырной мухи, которая проедает себе путь сквозь сыр, оставляя за собой следы своего существования.

Упуская из виду временное измерение, мы приходим к ложным выводам и жульничаем с доказательствами: логика утверждает, что а = а, что, например, одно яблоко может быть заменено другим в новом контексте. Это верно до тех пор, пока в расчет берется одна лишь пространственная протяженность яблока, как в большинстве случаев и делается, но это становится неверным, как только принимается во внимание его временная длительность. Неспелое, созревшее и

сгнившее яблоко — это три разных проявления пространственно-временного события «яблоко». Будучи утилитаристами, мы, конечно же, принимаем за означаемое словом «яблоко» съедобный фрукт.

Как только нам случается забыть о том, что мы суть пространственно-временные события, идеальное и реальное приходят в столкновение. Потребность в продолжительных эмоциях (вечная любовь, верность) может привести к разочарованию, исчезающая красота — к депрессии. Люди, сбившиеся с ритма времени, вскоре отстанут от него.

Что же такое этот ритм времени?

Очевидно, наш организм имеет свой оптимум в переживании чувства времени, длительности. В английском языке это выражается как «прохождение» — «приятное времяпрепровождение» — «прошлое» (passing — pastime — the past; во французском: le pas — passer — passe; в немецком: ver-"gehen" — Ver-"gang"enheit). Нулевой точкой отсчета,

таким образом, является для нас скорость пешей ходьбы. Время идет, время марширует! Время, которое летит, или ползет, или даже стоит на месте означает отклонение в положительную или отрицательную область. Такое суждение содержит в себе свою психологическую противоположность; мы хотим, чтобы летящее время замедляло свой ход, и торопим его, когда оно ползет.

Сосредоточение на пространственно-временной природе вещей переживается как терпение; напряжение между желанием и его исполнением — как нетерпение. Очевидно, что в этом случае образ существует лишь в протяженности, временной компонент откалывается в виде нетерпения. Таким образом, осознание времени, иначе говоря, чувство времени, входит в человеческую жизнь и в психологию.

Эйнштейн придерживается того мнения, что чувство времени приходит с опытом. У маленького ребенка оно еще не развито. Младенец просыпается тогда, когда напряжение, вызванное голодом, усиливается настолько, что прерывает сон. Пробуждение никоим образом не вызывается чувством времени; напротив, голод сам помогает выработать это чувство. Хотя нам неизвестны никакие органические эквиваленты чувства времени, его существование приходится признать, хотя бы вследствие той точности, с которой некоторые люди могут указать верное время.

Чем дольше длится отсрочка между появлением желания и его осуществлением, тем сильнее нетерпение, когда внима-

ние сосредоточено на объекте удовлетворения желания. Испытывающий нетерпение человек хочет немедленного, *вневременного* появления желаемого образа в реальности. Если вы ждете трамвая, идея «трамвай» может стать фоном и вы сможете развлекать себя мыслями, наблюдением, чтением или другим доступным способом времяпрепровождения до тех пор, пока не придет трамвай. В том случае, однако, когда трамвай остается «фигурой» в вашем сознании, тогда появляется Ч[в виде нетерпения, и у вас возникает такое чувство, будто вы бежите навстречу трамваю. «Если гора не идет к Магомету, Магомет идет к горе». Если вы подавляете желание бежать навстречу трамваю (а такой самоконтроль стал для большинства из нас автоматическим и бессознательным), вы начинаете ощущать беспокойство и раздражение; если вы также воздержитесь от того, чтобы «выпустить пар» с помощью ругательств и «нервничания» и подавите свое нетерпение, вы, возможно, трансформируете его в тревогу, головную боль или иные симптомы.

Однажды кто-то попросил Эйнштейна объяснить ему теорию относительности. Тот ответил: «Когда вы проводите час с любимой девушкой, время летит, час кажется минутой; но когда вам доведется сидеть на горячей плите, время будет ползти, секунды покажутся часами». Это не соответствует психологической реальности. В час любви, если контакт совершенен, временной фактор вообще не появляется. Однако если девушка вам надоела, если контакт потерян и воцарилась скука, вы можете начать считать минуты, оставшиеся до ее ухода. Фактор времени будет ощущаться и в том случае, если время свидания ограничено и вы хотите испытать как можно больше в отведенные вам минуты.

У этого правила, однако, есть исключения. Согласно Фрейду, время не действует на подавленные воспоминания, находящиеся в Бессознательном. Это означает, что они не подвержены изменениям до тех пор, пока остаются в области, изолированной от остальных частей личности. Они похожи на сардины в консервной банке, которые навечно остаются шести недель от роду, в том возрасте, когда их поймали. В то время, как они были изолированы от влияния мира, с ними происходили очень маленькие изменения, — до тех пор, пока они (будучи съеденными или разложившись) не возвратились в мировой метаболизм.

Центр времени человека как сознательного временного-пространственного события находится в настоящем. *Нет иной*

реальности, кроме настоящего. Наше желание удержать прошлое и предвосхитить будущее может совершенно подавить чувство настоящего. Хотя мы можем изолировать настоящее от прошлого (причинность) и от будущего (целеполагание), любой отказ от настоящего как от центра равновесия — нивелира нашей жизни — чревато развитием несбалансированной личности. Отклонение влево (импульсивность) или вправо (сверхсознательность) не имеет никакого значения, но если вы отклоняетесь вперед (в будущее) или назад (в прошлое), вы можете потерять равновесие и ориентацию.

Это имеет отношение ко всему, в том числе и к курсу психоаналитической терапии. Здесь единственной существующей реальностью является аналитическая беседа. Что бы мы ни испытывали во время нее, мы испытываем это в настоящем. Это должно стать основой для любой попытки произвести «организмическую реорганизацию». Когда мы вспоминаем что-то, мы вспоминаем это в данную секунду и в соответствии со своими целями; когда мы думаем о будущем, мы предвосхищаем наступление будущих событий, но делаем это в данный момент и по различным причинам. Склонность к историческому или аналитическому мышлению всегда нарушает контакт с реальностью.

Недостаточный контакт с происходящим «здесь и теперь», отсутствие действительного «ощущения себя» приводит к бегству в прошлое (историческое мышление) или в будущее (предвосхищающее мышление). И «Прометей» Адлер, и «Эпиметей» Фрейд, исследуя стремление невротика копаться в прошлом или гарантировать себе желаемое будущее, оба упустили из виду архимедову точку приведения в равновесие. Отказываясь от настоящего в качестве постоянного ориентира с тем, чтобы получить преимущество учиться на своем опыте и ошибках, невротик приходит к прямо противоположному: прошлое становится пагубным для развития. Мы делаемся сентиментальными или приобретаем привычку винить во всем родителей или обстоятельства (чувство обиды); зачастую прошлое кажется совершенством, о котором остается только мечтать. Короче говоря, мы развиваем у себя ретроспективный характер. Проспективный, устремленный вперед характер, *напротив,* растворяется в будущем. С присущей ему нетерпеливостью такой человек живет ожиданием чего-то фантастического, которое, в противоположность планированию, поглощает все его внимание, отвлекая от настоящего и реальности.

Интуитивно Фрейд верно понимал всю важность контакта с настоящим. Он требует от пациента свободно перетекающего внимания (free-floating attention), которое подразумевает осознание всего своего жизненного опыта; на деле же происходит то, что взаимодействие аналитика и пациента, медленно, но верно оказывается обусловленным двумя вещами: во-первых, методом свободных ассоциаций, потоком мыслей; во-вторых, совместными усилиями по выуживанию воспоминаний. Свободно

перетекающее внимание растекается по поверхности. Непредвзятость оборачивается на практике интересом почти исключительно к событиям прошлого и либидо.

Фрейд обращается с понятием времени неаккуратно. Когда он говорит, что сновидение стоит одной ногой в прошлом, а другой — в настоящем, он включает последние несколько дней в настоящее. Но то, что произошло даже минуту назад, является прошлым, а не настоящим. Различие между концепцией Фрейда и моей может показаться надуманным, но в действительности оно не является просто следствием моего педантизма, поскольку касается принципа, имеющего практическое приложение. Доля секунды может оказаться границей между жизнью и смертью, как в случае с человеком, убитым свалившимся ему на голову камнем, о чем говорится в первой главе.

Пренебрежение настоящим нуждается во введении термина «переноса». Если мы не оставляем пространства для спонтанного и творческого отношения пациента, то тогда нам приходится либо искать объяснения в его прошлом (утверждая, что он тщательно переносит на ситуацию анализа поведение, выработанное им в далекие времена) или, следуя адлеровскому телеологическому образу мысли, мы должны ограничиться поиском тех целей и приготовлений, которые занимают ум пациента, тех планов, которые он держит за пазухой.

Я никоим образом не отрицаю того факта, что все имеет свои корни в прошлом и стремится к развитию в будущем, но я хочу доказать, что прошлое и будущее ведут отсчет от настоящего и должны соотноситься с ним. Без соотнесенности с настоящим они теряют всякий смысл. Рассмотрим конкретный дом, построенный в прошлом с определенной целью, а именно для того, чтобы в нем жить. Что произойдет с домом, если его владелец удовлетворится единственно историческим фактом его постройки? Без надлежащего ухода дом пре-

вратится в руины под разрушительным воздействием ветра и дождя, сухой или мокрой плесени и других факторов, приводящих к казалось бы невидимым, незначительным изменениям, обладающим кумулятивным эффектом.

Фрейд перевернул наши взгляды на случайное, мораль и ответственность, но сам же остановился на полпути, не доведя свой анализ до последних выводов. Он сказал нам о том, что мы не так плохи или хороши, как пытаемся себя уверить, но что на подсознательном уровне мы намного хуже, а порой и лучше. Соответственно, он перенес ответственность с «Я» на «Оно». Более того, он сорвал маску с интеллектуализма, раскрыв в нем рационализацию, и решил, что причины для наших поступков лежат в бессознательном.

Чем мы можем заменить *каузальное* мышление? Как нам преодолеть трудности ориентировки на настоящее и достичь научного понимания, не интересуясь причинами? Я уже упоминал о преимуществах, которые сулит *функциональное* мышление. Если у нас достанет отваги для попытки следовать современной науке в утверждении, что не существует абсолютно точных ответов на вопрос «Почему?», мы приходим к весьма утешительному открытию: ответы на все относящиеся к делу вопросы можно получить, спрашивая «Как?», «Где?» и «Когда?». Детальное описание приравнивается к глубокому и обширному знанию.

Для исследования требуются именно детальные описания, учитывающие контекст. Все остальное — это вопрос мнения или теории, веры или интерпретации.

Практическое применение наших идей относительно настоящего может улучшить память и усилить способность к наблюдению. О воспоминаниях мы говорим, что они приходят нам на ум: наше «Я» более или менее пассивно по отношению к ним. Но если мы воссоздадим ситуацию, представим себя в ней и затем опишем в деталях все, что мы видели или делали, в настоящем времени, то значительно улучшим свою способность вспоминать. Примеры описанного в этих строках будут приведены в последней части данной книги.

Футуристическое мышление, выходящее на первый план в психологии Адлера, в концепции Фрейда является «вторичной выгодой» (как «вторичная выгода» от болезни). Он просто-таки зациклился на выяснении причинности, хотя в «Пси-

хопатологии обыденной жизни» он привел множество примеров, показывающих, что забывание и воскрешение воспоминаний имеют не только причины, но и следствия. С одной стороны, воспоминания определяют жизнь невротика, а с другой — он вспоминает или забывает их для достижения определенных целей. Старый солдат может хвастаться воспоминаниями о своих подвигах; он может даже выдумывать воспоминания *для того, чтобы ими хвастать.*

Наш образ мышления детерминирован нашей биологией. Ротовое отверстие находится спереди, а анальное — сзади. Эти факты каким-то образом имеют отношение к тому, что мы собираемся есть или с чем встречаться, а также к тому, что мы оставляем позади и испражняем. Голод, несомненно, имеет какое-то отношение к будущему, а испражнение к прошлому.

Глава 12
ПРОШЛОЕ И БУДУЩЕЕ

Хотя нам мало что известно о времени кроме того, что оно является одним из четырех измерений нашего существования, мы способны дать определение настоящему. Настоящее — это вечно движущаяся нулевая точка отсчета, по обе стороны которой располагаются будущее и прошлое. Хорошо сбалансированная личность принимает в расчет прошлое и будущее, не упуская из виду нулевой точки настоящего, не принимая прошлого и будущего за реальность. Все мы одновременно направляем свой взгляд вперед и назад, но тот, кто не способен взглянуть в лицо неприятностям настоящего и живет главным образом в прошлом или будущем, облекаясь коконом из исторического или футуристического мышления, не может считаться адаптировавшимся к реальности. Таким образом, реальность — вдобавок к показанному ранее формированию отношения между «фигурой» и «фоном» — обретает новый аспект, заключающийся в чувстве реальности.

Фантазирование, одно из немногих занятий, единодушно признанное бегством от нулевой точки настоящего в

будущее, должно рассматриваться в данном случае как бегство от реальности. С другой стороны, многие из тех, кто приходит к аналитику, желают лишь подчиниться популярной идее психоанализа, а именно, эксгумировать все возможные инфантильные и травмирующие переживания. Обладающий ретроспективным характером аналитик может потратить годы на такую охоту за призраками. Будучи убежден, что ковыряние в

прошлом — это панацея от невроза, он будет действовать только на руку сопротивлению пациента настоящему.

Постоянное копание в прошлом чревато еще одним недостатком — упускается из виду его противоположность, будущее. Тем самым исчезает возможность усмотреть ключевой момент целой группы неврозов. Возьмем типичный случай невроза предвосхищения. Человек, отходя ко сну, беспокоится о том, сможет ли он заснуть; утром он полон решимости по отношению к тому, чем будет заниматься у себя в офисе. По прибытии туда он уже не заботится о том, чтобы провести свои решения в жизнь — он мысленно готовится к встрече со своим аналитиком, однако в ходе анализа ни словом не проговаривается о заготовленном для аналитика материале. Когда приходит время использовать этот материал, его мысли уже заняты предвкушением ужина со своей подругой, но во время трапезы он выкладывает ей все свои планы, касающиеся предстоящей работы. И так далее, и так далее. Этот пример не является преувеличением, поскольку существует множество людей, всегда опережающих время на несколько шагов или миль. Они никогда не пожинают плодов своих усилий, так как их планы никогда не имеют контакта с настоящим, с реальностью.

Мало проку в том, чтобы заставить человека, одержимого подсознательным страхом голодной смерти, понять, что его страх коренится в бедности, испытанной в детстве. Гораздо более важной представляется возможность показать пациенту, что боязливое заглядывание в будущее и стремление обезопасить себя портит его *сегодняшнее* существование; что его идеал накопления избыточного богатства изолирован и отделен от смысла его жизни. Важно, чтобы такой человек развил в себе чувство «самости», заново обрел все те желания и нужды, эмоции и ощущения, способность получать удовольствие и испытывать боль, которые и делают жизнь стоящей того, чтобы ее прожить, и которые отошли на задний план, либо были подавлены ради спасения драгоценного идеала. Он должен научиться устанавливать другие контакты помимо деловых. Он должен научиться работать и отдыхать.

У таких людей открытый невроз развивается в том случае, если они лишаются своего единственного способа контактирования с миром — делового контакта. Такой невроз известен как «невроз отставного бизнесмена». Зачем подвергать его историческому анализу, разве что занять пару часов его

пустой жизни праздным времяпрепровождением? Карточная игра может иногда служить той же цели. На морских курортах часто можно встретить такой сорт людей (не имеющих контакта с природой), которые отказываются покинуть толчею игрального зала ради того, чтобы полюбоваться закатом. Они скорее угробят жизнь на карточные манипуляции, вцепившись в эту пустышку, нежели согласятся установить контакт с природой.

Другими типами людей, постоянно заглядывающих в свое будущее, являются неуверенные в себе, или любители астрологии, или те, для которых «прежде-всего-безопасность-ни-когда-не-стану-рисковать».

Историки, археологи, искатели объяснений и жалобщики смотрят в другом направлении, но наиболее привязан к прошлому тот, кто несчастлив «потому что» родители не дали ему хорошего образования или «потому что» он импотент «из-за того, что» приобрел комплекс кастрации, когда мать пообещала отрезать ему пенис в качестве наказания за мастурбацию.

Открытие такой «причины» в прошлом редко становится решающим событием процесса излечения. Большинство людей, живущих в нашем обществе, не имеют «идеального» образования, многим угрожали в детстве кастрацией, и, тем не менее, они не стали импотентами. Мне известен случай, когда все возможные детали подобного комплекса кастрации вышли на поверхность сознания, никак не повлияв на импотенцию. Аналитик дал пациенту интерпретацию его отвращения к слабому полу. Пациент согласился с интерпретацией, но ему так и не удалось почувствовать, пережить настоящую тошноту. Поэтому он и не смог почувствовать вместо отвращения его противоположность — влечение.

Ретроспективная личность избегает брать на себя ответственность за свою жизнь и свои поступки, предпочитая перекладывать вину на что-то, случившееся в прошлом, вместо того, чтобы попытаться исправить существующую ситуацию. Для решения тех задач, с которыми можно справиться, не требуется искать козла отпущения или оправданий.

В процессе анализа ретроспективного характера всегда всплывает определенный симптом: подавление *плача.* Оплакивание является частью процесса примирения, важной в том случае, если кому-то необходимо вырваться из пут прошлого. Этот процесс, названный Фрейдом «работой оплакивания» — одно из наиболее гениальных его открытий. Факт,

что примирение требует работы всего организма, указывает на то, как важно чувство «самости», как необходимо привести в порядок все свои переживания и выражение глубочайших эмоций. Для того чтобы вновь оказаться способным к установлению контакта, задача оплакивания должна быть завершена. Хотя печальное событие уже прошло, мертвое не умерло окончательно — оно все еще существует. Работа оплакивания совершается в настоящем: решающим обстоятельством оказывается не то, что значил мертвый для оплакивающего его, а то, что он все еще для него *значит.* Потеря костыля не играет никакой роли для того, кто вылечился пять лет назад, но существенна для того, кто все еще хромает и нуждается в этом костыле.

Несмотря на то, что я старался осудить футуристическое и историческое мышление, мне вовсе не хотелось бы, чтобы у читателя сложилось неверное впечатление. Мы не должны огульно пренебрегать ни будущим (к примеру,

планированием), ни прошлым (незаконченными поступками), но мы должны понять, что прошлое ушло, оставив в наследство незавершенные ситуации, и что *планирование должно быть руководством к действию, а не его сублимацией или заменителем.*

Люди часто совершают «исторические ошибки». Под этим выражением я понимаю не путание в исторических датах, а ошибочное использование прошлого для разрешения проблем сегодняшнего дня. В сфере юриспруденции можно видеть множество законов, утративших свои raison d'etre, которые тем не менее продолжают функционировать. Религиозные люди также догматично придерживаются ритуалов, которые когда-то имели смысл, но утратили его в ходе развития цивилизации. Во времена древних евреев существовал запрет на то, чтобы ехать в субботу на гужевой повозке, и этот запрет был оправдан, так как вьючное животное должно было отдыхать хотя бы один день в неделю, но ведь благочестивые евреи и в наши дни подвергают себя ненужным тяготам, отказываясь пользоваться трамваем, который может поехать и без них. Они превращают смысл в бессмыслицу — по крайней мере, так это выглядит. Они смотрят на это под другим углом. Догма не могла бы сохранять свою силу, не могла бы даже существовать, если бы она не поддерживалась футуристическим мышлением. Верующий исполняет религиозные предписания *для того, чтобы* оказаться записанным в «небесные списки праведников», завоевать уважение своей набожностью или избежать неприятных угрызений совести. Он не

должен почувствовать своей исторической ошибки, иначе его «жизненный гештальт», смысл его существования распадется на куски, и он окажется в глубочайшем замешательстве, вызванном потерей ориентиров.

Подобно историческим существуют также и футуристические ошибки. Мы ожидаем чего-то, на что-то надеемся и бываем разочарованы, иногда очень несчастны, когда наши надежды не оправдываются. Тогда мы начинаем обвинять судьбу, других людей или собственную бестолковость, но оказываемся неспособными усмотреть в своих действиях фундаментальную ошибку ожидания того, что реальность будет потворствовать исполнению наших желаний. Мы закрываем глаза на то, что сами оказываемся виноваты в собственном разочаровании, вызванном нашими ожиданиями, нашим футуристическим мышлением, особенно тогда, когда не видим сковывающих нас в настоящем ограничений. Психоанализ проглядел этот существенный фактор, хотя и с избытком уделял внимание «реакциям» разочарования.

Важнейшей ошибкой классического психоанализа является неразборчивое применение термина «регрессия». Пациент выказывает беспомощность, зависимость от матери, неспособность относиться к себе как к взрослому человеку и ведет себя как трехлетний ребенок. Я не возражаю против анализа его детства (если историческая ошибка пациента достаточно явно выражена), но для того, чтобы осознать ошибку, необходимо противопоставить ей обратное — правильное поведение. Если вы неправильно произносите слово, вы не сможете исправить свою ошибку без знания правильного произношения. То же относится к историческим и футуристическим ошибкам.

Указанный пациент, возможно, так и не достиг взрослой зрелости и не представляет себе, как это — быть независимым от матери, уметь налаживать контакт с другими людьми, и, если только его не заставят почувствовать независимость, он не сможет осознать своей исторической ошибки. Мы принимаем за само собой разумеющееся то, что у него есть это «чувство», и слишком торопимся признать в нем взрослого, лишь временно регрессировавшего в детство. Мы склонны не замечать самой сути сложившейся ситуации. Поскольку его поведение нормально в ситуациях, не представляющих особого труда, или в тех, в которых от него требуются инфантильные реакции, мы, ничтоже сумняшеся, провозглашаем его

взрослым. В более сложных ситуациях, однако, он выказывает отсутствие зрелого отношения к делу. Разве можем мы ожидать от него того, что он знает как изменить себя, если он даже не понимает разницы между инфантильным и зрелым поведением? Он не «регрессировал» бы, если бы его «самость» уже была зрелой, если бы он ассимилировал, а не просто скопировал (интроецировал) приличествующее взрослым людям поведение.

Мы можем заключить теперь, что ближайшее будущее содержится в настоящем, особенно в незаконченных ситуациях (завершение «цикла инстинктов»). Большая часть нашего организма создавалась с учетом неких «целей». Бесцельные, например, бессмысленные движения могут варьировать от легких странностей до необъяснимого поведения сумасшедшего.

Полагая настоящее результатом прошлого, мы находим столько же толкований этой причинности, сколько существует философских школ. Большинство людей верит в «первопричину» вроде Создателя, другие с фатализмом признают за единственно объективный решающий фактор унаследованную телесную конституцию, в то время как третьи приписывают главную роль в формировании нашего поведения влиянию среды. Некоторые полагают, что корень всякого зла заключен в экономике, другие — что в дурном обращении с детьми. Настоящее, по моему мнению, является совпадением действия многих «причин», ведущих к созданию постоянно меняющейся калейдоскопической картинки никогда не повторяющихся ситуаций.

Глава 13
ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ

Хотя нам пока не представляется возможным привести полный список отношений между прошлым и будущим, накопилось уже достаточно материала, чтобы попытаться составить следующую неполную классификацию:

(1) Влияние конституции (наследственности).

(2) Научение индивида (обусловленное воздействием среды).

(3) «Футуристические воспоминания» («futuristic memories»).

(4) Навязчивое повторение (незавершенность ситуаций).

(5) Накопление «непереваренных» переживаний (травмирующие и другие невротические переживания).

(1) В том, что касается *конституции,* отношение между прошлым и будущим достаточно очевидно. Возьмем, например, функционирование щитовидной железы. Кретинизм (миксе-дема) обязан своим возникновением какому-то событию, произошедшему в прошлом. Будет ли иметь погружение в прошлое какую-либо ценность, кроме удовлетворения нашего научного любопытства, или же оно поможет нам больше узнать об истоках болезни и позволит добиться успешного ее излечения в настоящем? Ведь именно *сейчас* нам приходится время от времени впрыскивать тироидные гормоны для того, чтобы справиться с недостатком тироксина.

(2) *Научение индивида* можно сравнить с постройкой дороги: задача состоит в том, чтобы направить транспортный поток по наиболее экономически выгодному пути. Но в том

случае, если научение оказывается не слишком глубоким, оно способно сойти на нет, также как может разрушиться плохо построенная дорога. Разрушение стремится к уничтожению. Старые дороги исчезают, мозг забывает. Некоторые дороги, однако, построены с такой же тщательностью, как их строили римляне. Умение читать может оставаться без применения долгие годы и сохраниться на том же уровне, что и раньше.

Если же имеет место переобучение и движение направляется на новые пути, ситуация будет иной: когда нам приходится говорить на иностранном языке, редко используя родной, способность говорить на родном языке ухудшается, и по прошествии нескольких лет может стать затруднительным поиск в памяти тех слов, которые раньше всегда вертелись на кончике языка. С другой стороны, заново обучиться родному языку можно быстрее, чем это первоначально происходит в детском возрасте.

Когда мы пытаемся остановить прогрессирование невроза, мы стараемся сделать так, чтобы пациент заново обучился пользоваться биологическими функциями, называемыми обычно нормальными или естественными. В то же время мы не должны упускать из виду и необходимость помощи в формировании неразвившихся отношений, их тренировку. Мы сможем по достоинству оценить методы Ф.М.Александера с позиций переобучения, если не станем забывать о необходимости одновременного преодоления динамического воздействия неправильного *гештальта.* Если мы просто наложим один *гештальт* на другой, мы загоним неправильный гештальт в клетку, подавим его, но все же не уничтожим; растворение последнего высвободит энергию для функционирования всей личности.

(3) Выражение «телеологические, футуристические воспоминания» выглядит парадоксальным, но ведь мы зачастую используем прошлый опыт для решения будущих задач. С психоаналитической точки зрения наиболее интересным примером такого рода воспоминаний служит сигнал, предупреждающий об опасности. Если на каком-то участке шоссе произошло несколько аварий, власти вывешивают дорожный знак, предупреждающий об опасности. Эти знаки помещаются не в память о погибших — они служат «цели» предупреждения будущих катастроф.

Приступ тревожности у невротика не является, вопреки Фрейду, сигналом об опасности. Нервный человек употреб-

ляет свои *воспоминания* в качестве стоп-сигналов на каждом шагу, как только почувствует возможную опасность. Ему эта процедура кажется разумной; похоже, что он действует по пословице «Однажды укушенный — осторожен вдвойне». («Пуганая ворона и куста боится».) Возможно, он когда-то был влюблен и потерпел разочарование. Поэтому теперь он предпринимает все меры для того, чтобы эта «катастрофа» не произошла вновь. Как только он ощущает малейшее проявление привязанности, перед ним, точно красный свет светофора, встают его неприятные переживания, которые он (сознательно или бессознательно) воспроизводит в себе. Он совсем не обращает внимания на тот факт, что совершает историческую ошибку, что теперешняя ситуация может значительно отличаться от предыдущей.

Нахлынувшие из прошлого травматические воспоминания могут подготовить почву для появления новых сигналов об опасности и еще более ограничить свободу действий невротика в различных жизненных сферах, и так будет продолжаться до тех пор, пока он не научится находить различие между настоящей и прошлыми ситуациями.

(4) Феномен *навязчивого повторения* — ошеломляющее открытие Фрейда, толкование которого, к сожалению, доведено у него до абсурдных заключений — требует к себе деликатного подхода. Фрейд увидел в монотонности повторений тенденцию к умственному окостенению. Эти повторения, по его мнению, становятся ригидными и безжизненными как неорганическая материя. Его размышления об этой жизнеотри-цающей тенденции привели его к предположению о том, что за кулисами действует некая определенная сила: инстинкт нирваны или смерти. Он заключил далее, что точно так же как либидо проявляется вовне в качестве любви, инстинкт смерти проявляется в страсти к разрушению. Он зашел столь далеко, что даже решил объявить саму жизнь постоянной борьбой между инстинктом смерти и либидо. Это нерелигиозный по сути своей человек возвел на престол Эрос и Танатос; ученый и атеист регрессировал до того, что сам создал себе богов, против которых боролся всю жизнь.

По моему мнению, построения Фрейда содержат в себе несколько ошибок. Я не согласен с ним в отношении того, что гештальт «навязчивого повторения» имеет ригидный характер, хотя отчетливая тенденция к окостенению заметна в *привычках.* Нам известно, что чем старше человек, чем ме-

нее гибкой становится его мировоззренческая система, тем меньше оказывается возможность изменения его привычек. Когда мы осуждаем некоторые привычки и называем их пороками, мы подразумеваем, что перемены были бы желательны. В большинстве случаев, однако, они настолько срастаются с нашей личностью, что все усилия по их изменению сводятся к смехотворным полумерам, которые только на мгновение успокаивают совесть, не затрагивая источника неприятностей.

Принципы не менее косны. Они заменяют независимый взгляд на жизнь. Их обладатель окажется затерянным в океане событий, если потеряет возможность направлять свои действия по этим устойчивым ориентирам. Как правило, он даже гордится ими и считает их не недостатками, но источником силы. Он цепляется за них вследствие недоразвитости собственной способности к непредвзятому суждению.

Динамика развития привычек не однородна. Некоторые из них продиктованы принципом экономии энергии и становятся «оттренированными» рефлексами. Привычки зачастую являются фиксациями или же были ими первоначально. Их существование поддерживается за счет страха, но они все же могут быть превращены в благоприобретенные рефлексы. Это наблюдение подразумевает, что обычный анализ привычек недостаточен для «избавления» от них простым усилием воли.

Структура «навязчивого повторения» разительно отличается от структур привычек и принципов. Мы уже приводили пример человека, снова и снова разочаровывавшегося в друзьях. Мы вряд ли назвали бы такое явление привычкой или принципом. Но что же тогда есть это вынужденное повторение? Чтобы ответить на этот вопрос, нам необходимо будет сделать небольшое отступление.

К.Левин провел следующее исследование памяти. Группе людей давались определенные задания. Им не сообщили о том, что будет проводиться тестирование памяти, и у них сложилось впечатление, что происходит исследование умственных способностей. На следующий день их попросили изложить на бумаге смысл тех задач, которые они запомнили, и неожиданно оказалось, что *нерешенные* задачи запомнились много лучше решенных. Исходя из теории либидо, можно было ожидать противоположного, а именно того, что нарциссическое удовлетворение приведет к лучшему за-

поминанию своих успехов. Или у всех у них имелся адле-ровский комплекс неполноценности, и они запоминали только нерешенные задания для того, чтобы в следующий раз попытаться справиться с ними успешнее? Оба объяснения неудовлетворительны.

Слово «solution» («решение») указывает на то, что озадачивающая ситуация исчезает, растворяется («is dissolved»). Что касается действий человека, страдающего неврозом навязчивых состояний, то стало известно, что эти обсессивные действия должны повторяться до тех пор, пока их задача не будет выполнена. Когда желание смерти растворяется — в результате ли психоанализа или иным путем — заинтересованность в исполнении навязчивых ритуалов («отмена» желания смерти) отойдет на задний план, а затем и исчезнет из сознания.

Если котенок пытается взобраться на дерево и падает, то он повторяет свои попытки снова и снова, до тех пор, пока ему это не удастся. Если учитель находит в работе ученика ошибки, он заставляет его переделывать ее заново, не для того, чтобы эти ошибки повторились, а для того, чтобы он научился правильно решать задачу. Тогда ситуация оказывается завершенной. Учитель и ученик теряют всякий интерес к ней, также как и мы теряем интерес к кроссворду, заполнив его.

Повторение действия для достижения мастерства является ядром его развития. Механическое повторение без совершенствования имеет цель, враждебную органической жизни и «креативному холизму» (Смуте). Интерес поддерживается лишь до тех пор, пока задача не окончена и находится под рукой. Как только она оказывается завершенной, интерес пропадает, пока новая задача не возбудит его заново. Не существует никакого сберегательного банка, из которого организм (согласно теории либидо) мог бы брать необходимый интерес в кредит.

Вынужденные повторения никоим образом нельзя считать автоматическими. Напротив, это энергичные попытки решить злободневные жизненные проблемы. Потребность в друге, по сути, — здоровое проявление желания контакта с другими людьми. Постоянно испытывающий разочарования человек занимает невыгодную позицию лишь потому, что ищет себе *идеального друга.* Он может отрицать не удовлетворяющую его реальность в мечтах или даже в галлюци-

нациях; он может попытаться сам стать своим собственным идеалом или переделать характеры друзей, но ему не удастся достичь исполнения своих желаний. Он не замечает основной ошибки: поиска первопричины своих неудач в неверном направлении — вовне, а не в себе. Он видит в друзьях виновников своих разочарований, не осознавая того, что в этом повинны его ожидания. Чем более идеалистичны его ожидания, тем менее они соотносятся с реальностью, и тем более сложной окажется задача установления контакта. Эта проблема останется неразрешенной, и вынужденные повторения не прекратятся до тех пор, пока он не подгонит свои несбыточные ожидания к реальным возможностям.

Навязчивые повторения ни в коем случае не механические и омертвевшие, но представляют собой живые явления. Я никак не возьму в толк, каким образом кто-то может вывести из их существования мистическое влечение к смерти. Это один из тех случаев, когда Фрейд потерял под ногами твердую почву науки и углубился в область мистики, подобно Юнгу с его особым подходом к теории либидо и концепцией коллективного бессознательного.

Не мне решать, что же все-таки побудило Фрейда к изобретению теории влечения к смерти. Возможно, болезнь или приближающаяся старость заставили его желать существования такого влечения к смерти, которое бы разряжалось в форме агрессии. Если бы эта теория была верна, любой достаточно агрессивный человек обладал бы секретом продления жизни. Диктаторы жили бы *ad infinitum (вечно).*

Фрейд попеременно использует термины «нирвана» и «влечение к смерти». Тогда как ничто не может подтвердить существование инстинкта смерти, инстинкт нирваны имеет некую основу. Может показаться, что термин «инстинкт» не подходит и что его следует заменить словом «тенденция». Любая потребность нарушает равновесие организма. Инстинкт указывает на направление, в котором это равновесие нарушено. Фрейд осознал это правило применительно к половому инстинкту.

У Гете была теория, напоминающая фрейдовскую, но для него нарушителем человеческой «любви к безусловному покою» выступало не либидо, а разрушение, символизируемое Мефистофелем. Но этот покой не

безусловен и не длителен. Удовлетворение восстанавливает организмический баланс и приводит организм в состояние покоя, длящегося

лишь до тех пор, пока новый инстинкт не предъявит свои требования.

Принимать «инстинкт» за тенденцию к поддержанию равновесия — то же самое, что принимать товар, взвешиваемый на весах, за сами весы. Мы можем назвать это врожденное стремление к восстановлению покоя посредством удовлетворения инстинкта «влечением к нирване».

Постулирование «инстинкта» нирваны может также оказаться следствием принятия желаемого за действительное. В те короткие периоды времени, когда наш организм уравновешен, мы испытываем покой и счастье, вскоре разрушаемое новыми запросами и потребностями. Зачастую нам хотелось бы изолировать это чувство отдохновения, выделив его из цикла «инстинкт-удовлетворение», и продлить подольше. Я понимаю, что индусы в своем неодобрительном отношении к телу и его страданию, в своих попытках убить все желания провозглашали состояние нирваны конечной целью нашего существования. Если влечение к нирване есть инстинкт, я ума не могу приложить, зачем они тратили столько энергии для достижения желанной цели, если инстинкт сам заботится о себе и не требует никаких сознательных усилий.

К сказанному о так называемом «влечении к смерти»[1] можно добавить куда больше. Прозрение его истинной природы могло бы состояться давным-давно, если бы ученики Фрейда, в числе которых в прошлом был и я, зачарованные его величием, не проглатывали все, что он изрекал, словно какое-то религиозное откровение.

(5) Это проглатывание интеллектуального материала дает нам повод указать на еще один класс отношений между прошлым и будущим: широкую категорию *травматических и инт-роецированных воспоминаний.*

Простой пример. Не большого ума ученик обладает исключительной памятью и заучивает наизусть целые абзацы. Он может с легкостью перенести прочитанное на бумагу во время экзамена, но совершенно не способен объяснить значение того, что он написал. Он вбирает в себя материал, не

[1] По моему мнению, силы Ч и ф действительно в ответе за смерть, но сама смерть не ответственна за агрессию. В процессе отвердения артерий некоторое количество кальция накапливается в стенках артерий, снижая их гибкость и нарушая тем самым процесс правильного питания тканей. Простым примером энергии ф является язва желудка, вызванная разрушением его стенок желудочным соком.

ассимилируя его. Общей чертой того класса воспоминаний, которые, как никакие другие, привлекали к себе интерес Фрейда, является то, что они находятся в некоем «желудке ума». Возможны три исхода: либо человека «вырвет» этим материалом (как репортера), либо он «испражнит» его непереваренным (проекция), либо же будет «страдать от умственного несварения». Это последнее состояние было так охарактеризовано Фрейдом: «...невротик страдает от своих воспоминаний».

Для того чтобы глубоко проникнуть в суть этого умственного несварения и найти способы его излечения, нам придется детально рассмотреть инстинкт удовлетворения голода и организмическую ассимиляцию. Расстройства процесса ассимиляции — с психологической точки зрения — приводят к возникновению паранойи и выработке паранойяльного характера. Исследование данной проблемы станет центральным пунктом второй части этой книги.

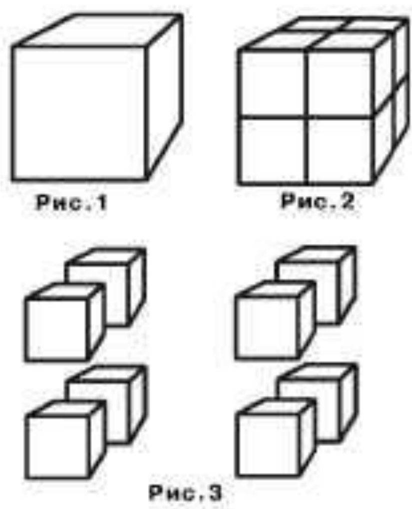
Часть вторая
МЕНТАЛЬНЫЙ МЕТАБОЛИЗМ

Любой инородный, чуждый или враждебный Личности элемент, привнесенный в нее извне, создает внутренние напряжения, препятствует ее работе и может даже привести к полной ее дезорганизации и дезинтеграции. Личность, подобно организму, зависит от непрерывного поступления из внешней среды интеллектуальной, социальной и тому подобной пищи. Но пока этот чужеродный материал не будет надлежащим образом включен в обменные процессы Личности и ассимилирован ею, он может оказаться пагубным и даже фатальным для нее. Так же как ассимиляция органического материала необходима для животного роста, усвоение Личностью нравственного и социального материала становится центральным пунктом ее развития и самореализации. Способность к такой ассимиляции колеблется в широких пределах у различных индивидов. Гете смог вобрать в себя и ассимилировать всю науку, искусство и литературу. Он смог усвоить громадные пласты чужого опыта, освоиться в них и обратить на достижение того блеска и величия самореализации, которое сделало его одним из величайших людей.

Дж. К. Смуте

Глава 1
ПИЩЕВОЙ ИНСТИНКТ

Если мы разрежем по трем измерениям куб со стороной, равной одному дюйму (рис. 1 и 2), то получим восемь кубов вместо одного; объем останется прежним, но площадь поверхности удвоится (рис. 3).



На рис. 1 показана поверхность площадью в шесть квадратных дюймов; на рис. 3 изображены восемь кубов, каждый из которых имеет шесть сторон по полдюйма: $8x6x^1/_2x^1/_2$=12 квадратных дюймов. Удвоив таким образом поверхность исходного куба, мы можем продолжать деление кубов дальше, тем самым увеличивая поверхность.

Преимущество большой поверхности заключается в быстроте и эффективности реакции на физические и химические воздействия. Таблетка аспирина, истолченная в порошок, растворяется быстрее, чем целая. Кусок мяса, помещенный в слабую кислоту, будет растворяться долгое время, поскольку кислота разъедает только поверхность, не затрагивая внутренние слои. Если же пропустить его через мясорубку и равномерно распределить в кислоте, то все вещество растворится за то время, которое потребовалось бы для растворения его поверхности.

Так, ф играет главенствующую роль в процессе пищеварения. Однако не следует пренебрегать и f, поскольку оно присутствует в процессах формирования отношения к пище (аппетит), в дегустации и в некоторых синтетических химических реакциях, происходящих в нашем организме. Эти функции остаются относительно малозначащими для зародыша, но в ходе постнатального развития их значение все возрастает.

На начальной стадии эмбрион ничем не отличается от любой другой ткани матери; он получает требуемое количество кислорода и всю необходимую ему пищу в разжиженном и химически подготовленном к усвоению виде *через* плаценту и пуповину. На первых порах все продукты доставляются к тканям зародыша без какого бы то ни было усилия с его стороны, хотя позднее в их распределение включается сердце эмбриона. С рождением ребенка пуповина перестает выполнять свои функции, жизненная связь между матерью и ребенком прерывается, и для того, чтобы остаться в живых, только что появившемуся на свет младенцу приходится решать задачи, которые, будучи простыми для нас, могут представлять трудность для молодого организма. Ему приходится теперь самостоятельно добывать себе кислород, то есть начать дышать, и научиться самому поглощать пищу. Разрушение твердых структур, как указано в начале данной главы, еще не освоено им, но молекулы протеинов и подобных веществ, содержащихся в молоке, должны пройти химическое расщепление и быть разложенными на более

простые вещества. Существует, однако, один вид активной сознательной деятельности, которую приходится выполнять младенцу: *присасывание.*

На следующей стадии у ребенка прорезаются передние зубы — появляются первые орудия для разрушения твердой пищи. Передние зубы действуют как ножницы, вовлекая в работу также и челюстные мышцы, хотя в нашей культуре вместо них зачастую используется нож, что приводит к ослаблению зубов и их функции. Задача зубов состоит в разрушении макроструктуры пищевого продукта, как показано на рис. 1—3.

Соски матери становятся «объектом» кусания. «Каннибализм», как неверно обозначил эту стадию психоанализ, вступает в свои права. Укусы соска могут оказаться болезненными для матери. Не понимая биологической природы детского желания укусить или, возможно, имея чувствительный сосок, мать способна расстроиться и даже отшлепать «противного» ребенка. Повторное наказание обуславливает подавление кусания. Кусание идентифицируется с причинением боли и самим чувством боли. Травма наказания, однако, встречается реже, чем травма фрустрации при отлучении от груди (преждевременном или внезапно проведенном). Чем сильнее запрещается кусательная активность, тем менее ребенок окажется способным энергично вцепиться в предмет в том случае и тогда, когда этого потребует ситуация.

Отсюда берет свое начало порочный круг. Маленький ребенок не может подавлять[1] свои импульсы, нелегко ему и противостоять такому сильному побуждению, как желание укусить. У маленького ребенка функции Эго (а с ними и границы Я) еще не развились и не обозначились. Насколько я понимаю, в его распоряжении имеются только средства проекции. На данной стадии ребенок не способен различать внутренний мир и внешний. Поэтому выражение «проекция» не совсем точно, поскольку оно означает, что нечто, принадлежащее внутреннему миру, переживается как принадлежащее внешнему миру; но в практических целях мы можем использовать термин «проекция», вместо «продифференцированной проекции» (См. главу 10 этой части).

Чем строже запрещенной и спроецированной окажется способность причинять боль, тем скорее у ребенка разовьет-

[1] Подавление изначально основано на контроле за запирающими мышцами рта, ануса и уретры.

ся страх получить ее, а страх возмездия, в свою очередь, приведет к дальнейшему усилению отвращения к причинению боли. Во всех подобных случаях выявляется недостаточное использование передних зубов, наряду с общей неспособностью овладеть жизненной ситуацией, вцепиться мертвой хваткой в поставленную задачу.

Другим следствием подавленной агрессии является «ретрофлексия», которой я посвятил особую главу.

Если дентальное развитие остановилось после появления и использования резцов, то мы сможем разгрызть большой кусок, превратив его в несколько маленьких кусочков, но их переваривание окажется затруднено для желудка и потребует значительного времени. Чем тщательнее измельчено вещество, тем большую поверхность оно представляет для химического воздействия. Задача зубов состоит в том, чтобы разрушать крупные куски пищи, пережевывание представляет из себя последнюю стадию механической подготовки к химической атаке телесными соками. Наилучшее обеспечение правильного пищеварения состоит в перетирании пищи почти в жидкую кашицу, тщательно перемешанную со слюной.

Немногие люди осознают тот факт, что желудок — это просто еще одна разновидность кожи, неспособная справиться с большими кусками. Порою организм пытается возместить недостаточное пережевывание выделением избыточного количества желудочной кислоты и пепсина. Однако, такое приспособление увеличивает опасность возникновения язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

Различные стадии в развитии инстинкта утоления голода могут быть классифицированы на *пренатальную* (до рождения), *предентальную* (грудной младенец), *резцовую* (кусание) и *молярную* (откусывание и пережевывание) стадии. Перед тем как перейти к детальному рассмотрению психологических аспектов каждой из этих стадий, мне хотелось бы остановиться на одной затронутой ранее проблеме: проблеме нетерпения. Многие взрослые люди относятся к твердой пище так, «как если бы» она была жидкой и ее можно было бы поглощать большими глотками. Таких людей всегда характеризует нетерпение. Они требуют немедленного утоления своего голода, не находя интереса в разрушении твердой пищи. Нетерпеливость сочетается в них с жадностью и неспособностью достичь удовлетворения, что будет в дальнейшем показано на примерах.

Чтобы осознать существование тесной связи между жадностью и нетерпением, необходимо лишь проследить за возбуждением, жадностью и нетерпением грудного младенца, когда он сосет. Функция *контакта* у грудного младенца ограничена присасыванием, после чего кормление сводится к *конфлюенции* («confluence» — от лат. «fluere» = «течь». — *примеч. перев.).* Когда взрослых одолевает жажда, они ведут себя подобным же образом и не видят в этом ничего предосудительного. Но те люди, что заглатывают куски целиком, глотают твердую и жидкую пищу, в результате чего у них не развивается ни способность пережевывать, т.е. тщательно прорабатывать что-либо, ни умение выносить напряженное ожидание.

Сравните нетерпеливого едока (который, конечно же, всегда найдет оправдание своей поспешности, вроде «отсутствия времени») с человеком, ожидающим трамвая. В сознании жадного едока желание «набить рот» образует такую же «фигуру», как и трамвай у того, кто его с нетерпением ждет. В обоих случаях ожидается конфлюенция, слияние образа и реальности, и это становится первостепенной потребностью. Наполнение рта не отступает на задний план, как должно было бы произойти, и удовольствие от дегустации и разрушения пищи не становится средоточием интересов — «фигурой».

Самое главное, что *деструктивная тенденция, которая должна получать свой естественный биологический выход в использовании зубов, остается неудовлетворенной.* Здесь мы находим те же положительные и отрицательные функции, что и в случаях избегания. Функция разрушения, хотя и является сама по себе не инстинктом, а лишь мощнейшим инструментом на службе у инстинкта утоления голода, «сублимируется» — отворачивается от такого объекта как «твердая пища». Она проявляет себя в убийствах, развязывании войн, жестокости и других пагубных способах поведения, или, через посредство ретрофлексии, в самоистязании и даже саморазрушении.

С чисто психическим опытом (желания, фантазии, сны наяву) часто обращаются так, «как если бы» это было объективной реальностью. В случае невроза навязчивых состояний и некоторых других неврозов можно, например, отметить, что совесть третирует желание совершить что-либо запретное таким же образом, как и государственные властные структуры, наказывающие за уже совершенное преступление. В действи-

тельности, многие невротики не могут отличить воображаемого проступка от реального.

При психозах слияние воображения и реальности зачастую приводит к тому, что пациент не только ожидает реального наказания, но и наказывается за поступки, совершенные им в воображении.

Интеллектуальный и эмоциональный голод воздействуют на человека подобно физическому: К.Хорни верно замечает, что невротик *постоянно* с жадностью ищет любви, но его жадность никогда не вознаграждается. То, что невротик не ассимилирует предлагаемую ему любовь, является решающим фактором в его поведении. Он либо отвергает, либо недооценивает ее, и она начинает претить ему или теряет для него всякую ценность, как только он ее получает.

Более того, это нетерпеливое, жадное отношение больше чем что-либо другое ответственно за ту чрезмерную глупость, что царит в мире. Точно так же, как таким людям не хватает терпения, чтобы как следует прожевать обычную пищу, им не хватает времени и для того, чтобы «разжевать» пищу духовную.

Поскольку новейшие времена в значительной степени способствуют распространению привычки поспешного поедания пищи, неудивительно, что один великий астроном сказал: «Насколько мы знаем, бесконечны две вещи — вселенная и человеческая глупость». Сегодня мы знаем, что это утверждение не совсем правильно. Эйнштейн доказал нам, что вселенная ограничена.

Глава 2 СОПРОТИВЛЕНИЕ

Теория либидо утверждает, что развитие сексуального инстинкта проходит через оральную и анальную стадии и что нарушения и фиксации на этих стадиях препятствуют развитию здоровой сексуальной жизни. И собственные наблюдения, и соображения теоретического порядка вынуждают меня не согласиться с этой гипотезой. Если основные интересы человека лежат в оральной или анальной сфере, то Эго может значительно ослабить его сексуальные интересы; а если он признает сексуальные табу, то его интерес к поглощению пищи и, по крайней мере в нашей цивилизации, к испражнению, должны возрасти. Возникновение орального или анального характеров часто является результатом отталкивания и притяжения — от гениталий к отверстиям пищеварительного тракта.

Весьма спорным было бы рассматривать генитальный характер как высшую форму развития. Райх, к примеру, в своем прославлении сексуальной потенции создает впечатление искусственного идеала, не существующего в действительности. Я согласен с ним в том, что любое нарушение в функции оргазма ведет к расстройству других функций личности, но то же самое происходит и при любом нарушении функций Эго, инстинкта голода и, как показали Ф.М.Александер и сам Райх, двигательной системы. В моей практике встречались случаи истерии, в которых затруднения сексуального характера преодолевались очень быстро, хотя анализ оказывался затруднен из-за слабо развитых функций Эго.

В нашей цивилизации определенно встречаются типично оральные и анальные характеры, но упоминание об анальном комплексе нечасто можно встретить в Библии или в среде примитивных народов. Дефекация превратилась в досадную неприятность, и с тех пор как произошло открытие того, что фекалии являются переносчиками бацилл тифа, холеры и других болезней, они подверглись гигиеническому табуированию и стали глубоко презираемы. Противоположное анальное поведение мы видим в Китае, где испражниться на поле хозяина не выглядит постыдным; напротив, это рассматривается как любезность, поскольку навоз в дефиците и потому высоко ценится.

Хотя психоаналитики квалифицировали людей на обладающих оральным, анальным и генитальным характером, они никогда не интересовались различными видами сопротивлений, присущим этим трем типам. *Оральное* и *генитальное* сопротивления игнорируются, а всякое сопротивление трактуется как *анальное,* как нежелание отдавать или как тенденция удерживать в себе умственное, эмоциональное и физическое содержимое. Фрейд обращался со своими пациентами как с детьми, сидящими на горшке, убеждая, вынуждая их открыть ему все, что у них на уме без снисхождения к их смущению.

Если мы признаем существование трудностей у людей с оральным или генитальным характером, то почему бы нам не попытаться поискать специфичные для этих типов сопротивления? Генитальное сопротивление не обязательно должно быть таким убогим, как типичное анальное сопротивление. Мастурбирующий человек не всегда избегает полового контакта из-за того, что боится потерять свое драгоценное семя; его сопротивление может быть вызвано стеснительностью, страхом заразиться или другими видами генитального сопротивления, типичными следствиями которых оказываются фригидность и импотенция.

В оральном типе можно встретить случаи очевидного орального сопротивления, соответствующие недостаточному развитию функций кусания. Примитивное оральное сопротивление выражается в голодовке, либо сознательной, как у заключенных (с целью добиться выполнения определенных требований), либо бессознательной, в форме отсутствия аппетита. Муж, расстроенный поведением жены, возможно, не станет выражать свою агрессию посредством зубов, его раздражительность находит выход не в том, чтобы наброситься на еду,

а в отказе от приготовленной ею пищи: «он просто-таки не может проглотить ни кусочка». Недавно я натолкнулся на следующее упоминание: У.Фолкнер обнаружил, что у людей, узнающих плохие новости, наблюдаются локальные сокращения пищевода (спазмы), и совершенно очевидно, что они сопротивляются «проглатыванию» неприятной информации.

Оральным сопротивлением чрезвычайной важности является отвращение. Оно (главным образом в качестве чувства «сытости-по-горло») оказывается главным симптомом неврастении. *Подавленное* отвращение играет ведущую роль в развитии параноидного характера. Я наблюдал случай расстройства, пограничный между паранойей и параноидным характером у человека, который страдал от возобновляющихся приступов тошноты, не сопровождаемых, однако, чувством отвращения. Для этого не было никаких физиологических оснований. Отвращение, по существу, это чисто человеческий феномен. Хотя в этом направлении и производились некоторые наблюдения над животными (в основном, прирученными), можно взять за общее правило, что животное не нуждается в том, чтобы возвращать не нравящуюся ему пищу. Оно не станет есть ту пищу, к которой его не тянет. В соответствии с теорией инстинкта, представленной в данной книге, кусок мяса, лежащий на лугу, не существует для коровы. Он никогда не становится «фигурой», не съедается и поэтому не может вызывать отвращения. В процессе воспитания человеческого существа, однако, отвращение играет важную роль.

Отвращение означает неприятие, эмоциональный отказ организма от пищи вне зависимости от того, *действительно* ли пища находится в горле или желудке или только *воображается,* что она там. Пища, так сказать, избежала вкусовой цензуры и попала прямо в желудок. Если человек при виде гниющего вещества (или чего-то другого, вызывающего антипатию) испытывает отвращение, он ведет себя так, «как если бы» это вещество уже было у него в желудке. Его ощущения варьируют от легкого дискомфорта до сильнейшего раздражения; его даже может стошнить, хотя вызывающее отвращение вещество в действительности находится снаружи. Такой род сопротивления относится к разряду уничтожающих. Отвращение имеет смысл прекращения возникшего орального контакта, отторжения чего-то, что стало частью нас самих: «и Господь изверг его из уст Своих».

Отвращение к фекалиям является эмоциональным мотивом, последствием воспитания у ребенка чистоплотности, и,

хотя исходно отвращение представляет собой оральное сопротивление, оно формирует ядро анального комплекса. Ребенок отчуждается от своих материальных продуктов и процесса их выработки[1].

Дополнительное сопротивление, *сопротивление сопротивлению,* имеет особое значение: подавление отвращения.

Например: ребенок, который терпеть не может определенную пищу, может почувствовать к ней отвращение, которое вызовет рвоту. Ребенка наказывают, так как предполагается, что он должен есть все. Снова и снова его заставляют есть неприятную ему пищу.

Поэтому, дабы найти выход из конфликтной ситуации, он начинает быстро заглатывать еду (с тем чтобы избежать отвратительного вкуса) и пытается, со временем все более и более успешно, вообще ничего не почувствовать. Так у него развивается отсутствие вкуса, оральная фригидность. Я нарочно использую термин фригидности, поскольку этот процесс очень похож на тот, посредством которого женщина, страшащаяся по разным причинам ощущений своих гениталий, становится фригидной, что позволяет ей, с одной стороны, «терпимо относиться» к сексуальным посягательствам мужчин, а с другой — избегать конфликтов, которые возникли бы между ними, если бы она поддалась своему страху и отвращению.

Пока я только затронул вопрос об оральных, анальных и генитальных сопротивлениях, и еще многое можно добавить, в особенности о дентальном сопротивлении, ибо я настаиваю на том, что в использовании зубов проявляется самая главная биологическая репрезентация агрессии. Не только проецирование, но также и подавление (или сопротивление) их агрессивной функции во многом ответственно за то плачевное состояние, в котором находится наша цивилизация.

Перед тем как начать обсуждение данного явления, я все же хочу еще раз подчеркнуть, что большинству людей трудно свыкнуться с мыслью о структурном сходстве физичес-

[1] Его незаинтересованное, равнодушное отношение к производимому им самим продукту как нельзя лучше готовит его к жизни современного промышленного рабочего, чья продукция рассматривается под тем же углом, что и испражнения ребенка. Как только продукт вырабатывается, он тут же отбирается у производителя, который не проявляет к нему дальнейшего интереса. Поразительным контрастом выглядит случай средневекового ремесленника, имевшего личное отношение к своей работе и видевшего оценку своих продуктов другими людьми.

ких и душевных процессов. Человека, который придерживается теории, или скорее заблуждения, о том, что тело и душа есть две совершенно разные вещи, совмещенные вместе, нелегко будет убедить в правильности холистического мышления. Принятие концепции неделимости организма в тех ситуациях, когда вам это выгодно, не означает еще, что вы «овладели» ею. До тех пор, пока холизм для вас — лишь нечто головное, и вы верите в него абстрактно, с оговорками, каждый раз, когда вы будете встречаться с психофизическими фактами, они повергнут вас в изумление и заставят искать спасения в скептицизме.

Утверждение, что человек, недостаточно хорошо чувствующий вкус пищи, проявит «недостаток вкуса» — или то, что называется «дурным вкусом» — в искусстве, одежде и тому подобных вещах, может вызвать ожесточенные споры. Без достаточного числа наблюдений сложно дать достойную оценку тому факту, что наше отношение к еде оказывает громадное влияние на разум, способность понимания сути вещей, развитие жизненной хватки и умение «вгрызаться» в насущную задачу.

Тот, кто не пользуется зубами, лишается способности обратить свои деструктивные функции себе на благо. Он ослабляет свои зубы и способствует их разрушению. Недостаточно тщательное подготавливание материальной пищи к ассимиляции отразится на структуре его характера и умственной деятельности. В худших случаях дентального недоразвития люди остаются «сосунками» на всю жизнь. Хотя нам и редко доводится встречать кого-то, кто был бы совершенным «сосунком», никогда не использовавшим свои зубы, находится множество людей, ограничивающих свою дентальную активность пережевыванием легко разжижаемой мягкой пищи или хрустящей пищи, которая позволяет зубам почувствовать себя в работе, но не требует при жевании сколь-нибудь существенных усилий.

Младенец у материнской груди является паразитом, и те, кто сохраняет это отношение в течение всей своей жизни, оказываются *неограниченными паразитами* (например, кровопийцами-эксплуататорами, вампирическими соблазнителями или золотокопателями). Они вечно ожидают получить что-то, не давая ничего взамен, не достигая необходимого взрослому человеку равновесия, не усваивая принципа «ты — мне, я — тебе».

Так как люди понимают, что с таким характером им далеко не уйти, им приходится либо скрывать его, либо косвенным образом платить за него. Таких людей можно узнать по преувеличенной скромности и бесхребетности. За столом такой *подавленный паразит* останавливается в замешательстве перед каждым поданным ему блюдом, но при ближайшем рассмотрении за скромностью очень скоро обнаруживается жадность. Он украдкой таскает сладости, пока никто не смотрит, и окружает тысячью хитростей и извинений свои всевозрастающие запросы. Положите ему в рот палец — и он отхватит руку. Малейшая оказанная им услуга раздувается до размеров самопожертвования, в награду за которое он ожидает благодарности и восхвалений. Его таланты проявляются в раздаче по большей части пустых обещаний, неуклюжей лести и услужливом поведении.

Его противоположностью можно считать *сверхкомпенси-рованного паразита,* который не принимает пищу как должное, но живет в постоянном бессознательном страхе голодной смерти. Его часто можно найти среди государственных служащих, которые жертвуют своей индивидуальностью и независимостью в обмен на безопасность. Он лежит у груди государства, полагаясь на пенсию по старости, гарантирующей ему пропитание до конца своих дней. Подобная же тревога побуждает многих копить деньги, еще и еще больше денег, для того чтобы проценты (молоко) с капитала (матери) натекали и натекали бы бесконечно.

Вот и все, что касается *характерологической* стороны описанной мною картины. Нахождение сокрытых в прошлом истоков болезни на сегодняшний день не гарантирует излечения. Историческое мышление просто помогает *понять* паразитический характер. Простое понимание факта своего недоразвития (появление такого «чувства», как я это называю; или перенесение из Бессознательного в Сознательное, как называет Фрейд) способно заставить пациента устыдиться этого, или же принять свой оральный характер.

Только научившись использовать свои кусательные орудия, зубы, он будет способен преодолеть свое недоразвитие. Его агрессия, таким образом, направится в правильное биологическое русло; она не будет сублимироваться, преувеличиваться или подавляться и, таким образом, придет в гармонию со всей его личностью.

Не может быть никаких сомнений в том, что человечество страдает от подавленной индивидуальной агрессии, и

прев-

ратилось одновременно в своего палача и жертву высвободившейся в огромных масштабах коллективной агрессии. Предвосхищая тезис, который будет доказан позднее, я мог бы сказать: *Биологическая агрессия превратилась в паранойяльную агрессию.*

Усиленная паранойяльная агрессия является попыткой еще раз переварить проекции. Она переживается как раздражение, ярость или как желание разрушать или завоевывать. Она не переживается как дентальная агрессия, как нечто, принадлежащее сфере пищеварения, но направляется против другого человека в качестве личностной агрессии или против группы людей, служащих своего рода экранами для проекций. Люди, порицающие агрессию и вместе с тем понимающие, насколько вредно бывает ее подавлять, советуют сублимировать ее так же, как психоанализ прописывал сублимацию либидо. Но кто мог бы «защищать» сублимацию агрессии *любой* ценой?

Человек с сублимированным либидо не способен произвести на свет ребенка, с сублимированной агрессией — усвоить пищу.

Восстановление в правах биологической функции агрессии есть ключ к решению проблемы агрессии. Однако очень часто нам приходится прибегать к сублимации агрессии, обычно это происходит в случаях крайней необходимости. Если человек подавляет агрессию (которая таким образом уходит из-под его контроля), как в случаях невроза навязчивых действий, если он сдерживает свою ярость, нам приходится искать отдушину. Мы должны дать ему возможность выпустить пар. Боксирование с грушей, колка дров или занятие любым видом агрессивного спорта, вроде футбола, порою способны творить чудеса[1].

У агрессии с большинством эмоций есть одна общая цель: не бессмысленная разрядка, а, скорее, приложение

[1] Одна женщина как-то пожаловалась мне на то, что, хотя она и любила своего мужа, она всегда раздражалась, когда он приходил домой; каждую ночь между ними происходили скандалы. Я посоветовал ей мыть днем полы, и на следующий день она с гордостью похвасталась мне, что никогда еще ее полы не выглядели такими чистыми и ухоженными. Я спросил ее о муже, и она сказала: «О! Да... я совсем забыла вам сказать... вчера мы провели вместе первый хороший вечер за долгие годы». Следующий менее приятный путь сублимации агрессии являет нам судьба рабов на галерах. Удар бичом, полученный от надсмотрщика, естественно, вызывал ярость по отношению к нему, но единственным выходом для них было направить свой гнев на весла, а такое его употребление и составляло в точности цель бичевания.

энергии. Эмоции могут быть избыточным продуктом организма (т.е., у организма может появиться потребность избавиться от них), но между эмоциями и просто ненужными отходами имеется одно отчетливое различие. Организму необходимо избавиться от определенного рода отходов, таких как моча, и для него неважно, где и как это произойдет: между уриной и окружающим миром не существует биологического контакта[1]. Большей части эмоций, с другой стороны, необходим мир в качестве объекта своей направленности. Возможен выбор заменителя: например, поглаживание собаки вместо друга, поскольку нежные чувства нуждаются в разного рода контактах; но, как и другие эмоции, они не принесут удовлетворения в том случае, если окажутся бессмысленно выплеснуты наружу.

В случае сублимированной агрессии за объектом не приходится далеко ходить: проблема может оказаться крепким орешком, и вот уже сверло вгрызается в металл, зубья пилы режут дерево. Все эти занятия — прекрасные отдушины для выплеска агрессии, но они никогда не смогут сравняться с дентальной агрессией, которая служит нескольким целям: человек избавляется от раздражительности и не наказывает себя плохим настроением и голодовкой; он развивает свой разум и сохраняет при этом чистую совесть, потому что сделал что-то «полезное для здоровья».

Я утверждал, что агрессия есть *главным образом* функция пищевого инстинкта. В принципе, агрессия может быть частью любого инстинкта — возьмите, для примера, хотя бы ту роль, которую агрессия играет в преследовании сексуального объекта. Термины «разрушение», «агрессия», «ненависть», «ярость» и «садизм» используются в психоаналитической литературе почти как синонимы, и никогда нельзя сказать с определенностью, что подразумевалось: эмоция ли, функция ли это или перверзия? Хотя мы обладаем недостаточным знанием для того, чтобы давать четкие определения, тем не менее мы должны попытаться внести какой-то порядок в данную терминологию.

Когда напряжение голода усиливается, организм начинает выстраивать в боевой порядок имеющиеся в его распоряжении силы. Эмоциональный аспект этого состояния переживается вначале как раздражительность, потом как гнев и в

[1] Связь между мочеиспусканием и тушением огня, отмеченная Фрейдом, является не биологическим, а культурным феноменом.

конце концов как ярость. Ярость — это не то же самое, что агрессия, но именно в ней она находит свой выход, в иннервации моторной системы как средстве завоевания объекта потребности. После «убийства» сама пища еще требует разрушения; орудия разрушения, зубы, всегда находятся в боеготовности, но для того, чтобы совершить эту работу, требуются мускульные усилия. Садизм принадлежит к сфере «сублимированной» агрессии и, по большей части, встречаются смешанные формы с сексуальными импульсами.

Сублимация пищевого инстинкта оказывается в чем-то легче, а в чем-то и труднее, нежели сублимация полового инстинкта. Легче, потому что нетрудно найти объект для агрессии (все виды работы, в особенности ручной труд, сублимируют агрессию — неагрессивный кузнец или резчик по дереву парадоксальны). Труднее постольку, поскольку дентальная агрессия всегда *требует* объекта. Самодостаточность, которая порою обнаруживается в связи с половым инстинктом, невозможна. Существуют люди, которые живут половой жизнью без какого-либо объекта в действительности и довольствуются фантазиями, мастурбацией и ночными поллюциями, но никто не может удовлетворить инстинкт утоления голода без *реальных* объектов, без пищи. Фрейд дает этому факту убедительную иллюстрацию в виде истории о собаке и колбасе[1], но и здесь он снова занимается «подыскиванием доказательств на случай», на этот раз не инстинкта утоления голода, а полового инстинкта и невозможности его фрустри-рования.

Не может быть ни малейшего оправдания выделению полового инстинкта в качестве единственного объектного инстинкта. Агрессия по меньшей мере настолько же привязана к объекту, как и половое влечение, и она может точно так же как и любовь (в случаях нарциссизма или мастурбации) сделать своим объектом собственное «Я». Они могут быть «рет-рофлексированы».

[1] Достаточно долго можно заставлять собаку тащить повозку, дразня ее подвешенной возле самого ее носа колбасой; но все же собаку когда-то придется накормить!

Глава 3
РЕТРОФЛЕКСИЯ И ЦИВИЛИЗАЦИЯ

Наши беды начались с появления Моисея. Ни одна религия не содержит такого грандиозного количества предписаний, регулирующих потребление пищи, как религия Моисея. Некоторые из них, вроде запрета на свинину, оказались впоследствии рационально обоснованы научными открытиями; но тем не менее вполне возможно, что Моисей разработал свои пищевые законы потому, что сам был большим привередой, и либо обобщил свои антипатии, либо хотел быть уверенным, что церковная десятина (10 процентов от урожая, которые получали священники) придется ему по вкусу.

Кроме того, существует иррациональный фактор, который осложняет ситуацию. Евреи различают два вида пищи: «молочную» и «мясную». Это соответствует разделению на пищу «сосунка» и пищу «кусаки», чье желание съесть свою мать должно быть остановлено. Таким образом, дентальная агрессия, хоть и не запрещается в целом, строго ограничивается и регулируется, оставаясь невыраженной. Эта невыраженная агрессия, должно быть, и способствовала сопротивлению евреев своему лидеру.

Всякому привилегированному классу приходится опасаться агрессии со стороны угнетаемого класса, и Моисей по праву рассматривал такую агрессию (которую он сам бессознательно подстегнул своими пищевыми установлениями) как личную угрозу. Когда напряжение агрессии подавляемого класса становится слишком сильным, правители обычно направляют ее на какого-либо внешнего врага. Они разжигают войну или находят козла отпущения в каком-то другом

классе, расе или иноверцах. Моисей, однако, использовал другой трюк: ретрофлексию. Примитивные племена молятся своим фетишам о ниспослании помощи в преодолении бедствий, и если их молитвы не приносят должного результата, фетиш выбрасывается «за ненадобностью». Древние греки вели себя подобным же образом, но их боги обладали слишком большим авторитетом для того, чтобы им можно было дать отставку и, кроме того, их было слишком много. Таким образом, если кто-то чувствовал, что один бог не оправдывал возложенных на него надежд или обманывал его, он переключался на другого и становился его клиентом. Чтобы не стать объектом такого вероломного поведения, диктатор Моисей, спроецировав свой образ на Иегову, объявил его единственным богом. Однажды он пришел в ярость, когда во время его отсутствия евреи сотворили себе бога-соперника, Золотого Тельца, бога, которого они могли увидеть и потрогать — и поклонение которому, хотя и не в открытую, совершается по сей день. Чтобы сохранить за собой лидерство, Моисей применил хитрость: ретрофлексию агрессии.

Ретрофлексия означает, что какая-то функция, которая исходно была направлена от индивидуума к внешнему миру, меняет свое направление и обращается в противоположную сторону, к ее инициатору. Ее примером может послужить нар-циссист, человек, который вместо того, чтобы направлять свою любовь вовне, влюбляется в самого себя[1].

Во всех тех случаях, когда какой-либо глагол используется с возвратным местоимением, можно поискать ретрофлексию; если человек разговаривает «сам с собой», то он делает это вместо того, чтобы разговаривать с кем-то еще. Если девушка, разочаровавшись в парне, убивает «себя», то она совершает этот поступок из-за того, что желание убить его рет-рофлексируется, отражаясь от стены ее совести. Самоубийство — это заменитель убийства, суицид заменяет гомицид[2].

[1] Психоанализ различает два вида нарциссизма: первичный и вторичный. Термин «нарциссизм» служит для обозначения того, что в психоанализе именуется «вторичным» нарциссизмом. «Первичный» нарциссизм не имеет ничего общего с поведением греческого юноши, который ретроф-лексировал любовь к своей сестре- близняшке на себя. В случае «первичного нарциссизма» ретрофлексии не существует. Он совпадает с тем, что я называю сенсомоторным осознаванием.

[2] В ретрофлексии присутствует диалектическая сложность, рассмотрением которой можно пренебречь в данной ситуации: мы будем иметь с ней дело в последней части этой книги.

Теперь мы понимаем, чего добился Моисей ретрофлексией агрессии своих последователей. Религиозный еврей не винит Иегову в своих промахах и неудачах. Он не вырывает *Его* волосы, не колотит *Его* по груди — он ретрофлексирует свое раздражение, обвиняет себя во всех своих несчастьях, сам рвет на себе волосы, бьет себя по своей собственной груди[1].

Ретрофлексированная агрессия была первой ступенью в развитии нашей паранойяльной цивилизации. В действие были пущены «вторичные средства» для достижения «итоговой выгоды» от подавления. Подавление образует порочный круг: ретрофлексированная агрессия порождает новую волну агрессии, которая снова ретрофлексируется и так далее.

Очевидно, в намерения Моисея входило избавиться от агрессии лишь постольку, поскольку она угрожала его авторитету. Однако в христианской религии этот процесс получает свое дальнейшее развитие: все инстинкты должны быть подавлены, торжественно объявляется раскол между душой и телом; тело как носитель инстинктов презирается и обвиняется в греховности. Иногда для умерщвления тела и его функций даже прописываются специальные упражнения.

В то же время совершается еще одна ошибка. Эмоциональным эквивалентом агрессии является ненависть. Вместо того, чтобы дать агрессии свободный выход, догма предположила, что ненависть можно компенсировать или даже заменить любовью; но вопреки или, возможно, благодаря этому, усиленное воспитание в духе милосердия лишь увеличило нетерпимость и агрессию. Эти эффекты не нейтрализуются любовью, они направлены против «тела» и всех, кто не согласен с тем, что истина принадлежит данной особой религии. Эта ошибка, эта вера в то, что можно нейтрализовать ненависть любовью и религией обретает в наше время повышенную значимость. Два выдающихся современных

писателя, О.Хаксли и Х.Раушнинг, совершенно не представляют себе, что делать с агрессией. Они также не видят иного пути справиться с ней, кроме как с помощью идеализма, любви и религии.

[1] Если бы евреи прекратили ретрофлексировать и свою агрессию направили в первоначальное русло, они бы напали на Моисея с его Иеговой; после этого от их религии не осталось бы и камня на камне, но то же случилось бы и с их меланхолией.

После того, как агрессия подавлена, тело отвергнуто, а душа превознесена, индустриальная эра приносит с собой новые затруднения: сегодня душа рабочего уже не представляет никакого интереса для предпринимателя. Ему нужны лишь функции «тела», и особенно те, которые требуются для работы (рабочие *руки,* Чарли Чаплин в фильме «Новые времена»).Таким образом, процесс обезжизнивания прогрессирует: личность, индивидуальность умерщвляется. Этот процесс не обходит стороной и высокоспециализированных рабочих, разрушая гармонию их личности.

Все больше и больше различных видов деятельности проецируется на машину и препоручается машине, которая таким образом приобретает власть и начинает жить своей собственной жизнью[1].

Она идет рука об руку с религией и индустриализмом, объединяясь с ними ради уничтожения человечества: каждый раз, когда мы пользуемся лифтом или автомобилем, мускулы ног слегка атрофируются или хотя бы упускают шанс стать сильнее. То, что тотальное уничтожение человечества еще не произошло — это просто чудо, но нам уже довелось увидеть наглядную *до тошноты* (ad nauseam) демонстрацию превосходства танков и самолетов над живой силой.

Вот что мы называем прогрессом!

[1] Польза от машин (подобно пользе от религии и других проекций) более чем компенсируется их недостатками.

Глава 4 МЕНТАЛЬНАЯ ПИЩА

Результаты дентальных запретов сказываются не только на развитии характера и социальном развитии, существует еще одно их последствие: Оглупление. Без признания этого факта мы не сможем понять, почему большая часть рода человеческого не замечает разложения нашей цивилизации.

«Хотя медленно мельницы Господни мелют, чрезвычайно тонок помол их». Человек раздавлен тисками эксплуатации, вопреки всем достижениям цивилизации и вопреки всем иллюзиям, с помощью которых наша гордость «прогрессом» пытается заглушить голос «недовольных внутри цивилизации». Наше отчаяние в поисках спасения не ослабевает, мечта о восстановлении потерянного контакта с Природой остается не более чем мечтой, тогда как любую попытку найти прибежище в религии, в вере, будь то вера в коммунизм, фашизм, теософию, философию или психоанализ, рано или поздно постигает крах. Она приводит либо к возникновению противоречий внутри самих этих систем, либо к конфликту с реальностью, с коллективной деструктивностью.

Христианские религии придают вере чрезвычайную важность. Они утверждают: вера — это сила, вера — это добродетель. Критика запрещается; независимое мышление является ересью.

Как эти утверждения относятся к запретам на дентальную агрессию? Ответ на этот вопрос дает нам обряд Тайной Вечери. С помощью проекции верующий переживает галлю-

цинацию: ему кажется, что облатка является телом Христа — он проецирует свою фантазию о Христе на облатку и затем вводит (интроецирует) этот образ в себя. В некоторых церквях ему необходимо проглотить облатку, не касаясь ее зубами. Будучи раскушенной и попробованной на вкус, облатка становится обычным хлебом, банальным кусочком еды, и символическая иллюзия данной процедуры разрушается. Смысл этой церемонии состоит, по существу, в обучении проглатывать[1] все, что бы ни проповедовала религия.

Такое отношение принято не только в религии, но также и в обучении детей. От них требуют, чтобы они проглатывали всякую чепуху, вроде истории про аиста и младенцев. Неподдельный интерес зачастую встречается в штыки: «Любопытной Варваре на базаре нос оторвали». В Германии, где единственной доступной ментальной пищей является та, что поставляется правительством (в основном через радио и газеты), средний немец «загеббельсовывает»[2] все, что ему подают; он поглощает и впитывает нацистские лозунги и идеологию в той степени, в какой оказались ослаблены его способности пережевывать, его способность к критике. Даже тогда, когда усвоение психического материала неполно — a liquid semper haeret — что-то все-таки должно проникнуть в систему, особенно в тех случаях, когда это что-то представляется людям, испытавшим травматические переживания, связанные с пищей, за время последней войны или после нее.

Нацистская пропаганда понимает, что духовная пища должна быть легкоусвояемой. Ее обещания, лесть и «сласти», тешащие самолюбие, вроде «теории расы господ», проглатываются с жадностью. Агрессия и жестокость сперва «сублимируется» за счет евреев и большевиков, затем за счет малых, а в конце концов и больших наций.

На мое отношение к психоанализу оказало влияние мое собственное оральное недоразвитие. Раньше я верил в теорию либидо (особенно в райховский идеал генитального), и, не понимая ее подтекстов, я создал своего рода фаллическую религию, рационализированную и подкрепленную тем, что

[1] Игра слов в оригинале: глагол «to gulp dawn» означает как «жадно, быстро или с усилием глотать», так и «принимать за чистую монету» *{прим. перев.).*

[2] Неологизм Перлза отсылает читателя к фамилии фашистского пропагандиста Геббельса, которая послужила основой для образования глагола «to goebbel down», по форме и звучанию похожему на глагол «to gulp down» (см. сноску 1 данной главы) *(прим. перев.).*

казалось мне прочным научным обоснованием. Пережевывая психоаналитические теории и размышляя над каждым не переваренным куском, я, однако, обнаружил, что становлюсь все более и более способным усваивать ценные части и отказываться от ошибочных и искусственных построений. Поскольку этот процесс все еще продолжается, у данной книги, по крайней мере в некоторых ее частях, получился отрывочный, схематический характер. В ней могут содержаться противоречия, которые я проглядел; но раз уж этот новый подход (хотя он покрывает лишь малую толику организм ических функций) уже привел к хорошим практическим результатам в трудных случаях и был встречен с энтузиазмом людьми, явно не выказывавшими признаков «позитивного переноса», я

решил, что наступило время для того, чтобы привлечь внимание к необходимости «психоанализа» инстинкта голода и нарушений в усвоении психического материала.

Уровень психического метаболизма должен быть понижен в тех крайних случаях дентальной заторможенности, которой характеризуется тип людей, чрезмерно падких до сладостей, проглатывающих только самую легкую духовную пищу (типа журнальных рассказов) и неспособных к перевариванию всего, что требует размышлений или хотя бы отдаленно напоминает науку или «высоколобую» литературу. Такие люди, однако, обладают сильным инстинктом не проглатывать то, с чем они не согласны, в отличие от тех, кто заглатывает духовную пищу и чей психический «кишечник» хранит в себе непереваренные остатки. В связи с тем, что они не могут переварить, они обычно извергают их обратно, отрыгивают эти остатки. Двойственное значение слова «повторять» указывает на неудобоваримость такого «рвотного» материала[1].

Примером такого типа может служить средний газетный репортер. Жадный до новостей, он носится по городу, но добытые знания не идут ему впрок. Он не обогащает ими свою личность, но выплевывает их на следующий день на страницы утренней газеты. Составители компиляций часто относятся к тому же типу. Их тошнит чужим знанием, но ассимиляция, действительное «обладание» этим знанием остается на очень низком уровне. Распространение сплетен — еще один пример подобного поведения. В этом случае, однако, жен-

[1] Английский глагол «to repeat» может значить и «повторять(ся)», и «отрыгиваться)» *{прим. перев.)*

щина, пересказывающая последний скандал своей подруге, зачастую подливает в свои едкие замечания немалую порцию желчи.

Последние примеры не принадлежат к группе полностью обусловленных задержкой дентального развития. Они относятся к людям, пользующимся резцами, но не использующим перетирающие моляры. В их желудок попадают не большие куски, а маленькие кусочки.

Соотношение между интеллектуальным и дентальным поведением имеет огромное значение также и для психоаналитической ситуации. Частенько человек, подвергшийся анализу, рассказывает своей жене или друзьям обо всех своих интересных переживаниях. Он может полагать (и одурачить этим даже аналитика), что его поведение выдает интерес к курсу лечения, но аналитик вскоре приходит к открытию, что пациент усвоил очень мало из того, что он ему говорил. Распространяясь о деталях сеанса в разговоре с кем-то еще, пациент избавляется от всего, что он смог там осознать — усваивать уже нечего. Поэтому неудивительно, что лечение продвигается черепашьими шагами.

Наблюдения такого свойства побудили Фрейда заметить, что одних интерпретаций недостаточно, так как пациент их на самом деле не воспринимает; за исключением лозунга о «переносе», Фрейд нигде не показывает, «как» пациент воспринимает и какие факторы сопротивления мешают перевариванию этой умственной пищи. Я не нашел ни одного замечания, относящегося к деталям, от которых зависит готовность и способность пациента принять то, о чем говорит аналитик. Хотя благодаря позитивному переносу (энтузиазму), пациент оказывается лучше подготовлен к принятию интерпретаций; также верно, что его реакция будет враждебной, если аналитик скажет что-либо, ему неприятное. Данная реакция является спонтанным защитным импульсом, а не внезапным возникновением «негативного переноса».

Каждому человеку трудно принять толкования, относящиеся к его подавленному Бессознательному, то есть к тем областям личности, осознания которых люди стремятся избегнуть любой ценой. Если бы это было не так, подавление и проекции оказались бы не нужны. Таким образом, требовать от пациента принятия того, чего ему хотелось бы избежать, парадоксально. Метод Райха, состоящий в попытках заставить пациента узнать истину путем концентрации на «броне», определенно прогрессивен. Однако его прогрессивность в

значительной мере сходит на нет в связи с тем, что интеллектуальная пища буквально запихивается пациенту в рот, а аналитик высмеивает и даже запугивает его. Отметая оральные сопротивления и заставляя пациента проглатывать идеи, которые он сможет переварить, его склоняют к искусственным отношениям и неестественным поступкам вместо того, чтобы стимулировать естественное развитие личности. Мне случалось наблюдать этот факт на примере двоих бывших пациентов Райха.

В противоположность Райху, *ортодоксальный* психоаналитик делает вид, что он ничего не требует от пациента, но на самом деле он требует невозможного — а именно, согласия с основным правилом и принятия его интерпретаций. Мой совет состоит в том, чтобы иметь дело, по мере возможности, не с Бессознательным, а с Эго. Как только достигается улучшение функционирования Эго и восстанавливается способность сосредотачиваться на чем-то, пациент с большей охотой согласится сотрудничать в покорении Бессознательного. Готовность, с какой человек учитывает утверждения другого человека, зависит во многом от его орального развития и свободы от оральных сопротивлений.

Простейшая форма орального сопротивления — прямое избегание. Дети плотно закрывают рот, когда их просят съесть что-нибудь невкусное, или закрывают уши руками, когда не хотят слушать. Взрослые обычно более опытны в том, что касается вежливости и лицемерия, часто бывает сложно различить, когда они на самом деле не заинтересованы (отсутствие ментального аппетита; не образуется фигура на фоне), а когда просто подавляют возможный интерес. Такими сдерживаниями контакта являются: игнорирование присутствия других; блуждание мыслей; вежливое, но безразличное слушание; притворный интерес; навязчивая склонность противоречить. В повседневной жизни часто можно услышать следующее замечание: «Что вы сказали? Я Бог знает о чем задумался! Пожалуйста, повторите еще раз». Такого не происходит, если у человека имеется интерес, если тема пришлась ему по вкусу.

Никто не посылает сообщений, если не уверен, что они дойдут до адресата. Как может аналитик быть уверенным, что до пациента, который все время повторял «да, да», дошло его послание — например, интерпретация? Для того, чтобы возбудить здоровый интеллектуальный аппетит и добиться ассимиляции, нам придется перестроить пациента; мы долж-

ны изменить «неправильное» отношение к физической пище и пище для ума. Но чтобы исправить «неправильное» отно-

шение, необходимы:

(1) Противопоставления его «правильному».

(2) Понимание того, что термин «правильное» мы относим к хорошо знакомому, а незнакомое именуем «неправильным» (Ф.М.Александер). Наше осознанное чувство обычно не правильно, но справедливо. Фаза так называемого «негативного переноса» совпадает по времени с нежеланием пациента или ученика расстаться со своими привычными мыслями и чувствами. То, что говорит аналитик или учитель на данной стадии, кажется ему «неправильным».

(3) Отток «энергий» и фиксаций от «неправильного» и расчистка путей для «правильного» поведения.

С мнением, противоположным собственному убеждению, соглашаются редко; это легко заметить в любой дискуссии. Поэтому я не считаю само собой разумеющимся, что пациент соглашается с моими словами, но считаю своим долгом уделять *оральным* сопротивлениям не меньше внимания, чем обычно уделяется *анальным.* На мой взгляд, во многих случаях было бы плохой аналитической техникой сказать пациенту несколько предложений только в конце сеанса, оставляя на волю случая, признает ли пациент правильность выводов и интерпретаций аналитика. Верно и то, что, если в течение целого часа подвергать пациентов интеллектуальному голоданию, некоторые захотят услышать, что же все-таки скажет аналитик, но те, кого можно лечить по такому ускоренному методу, являются исключениями из правила. В большинстве случаев приходится внимательно следить за оральными сопротивлениями и уметь отличать безнадежную ситуацию полного отсутствия интереса от перспективной, когда интерес пациента просто сдерживается. Если я замечаю, что мысли пациента блуждают, я прошу его повторить то, что я сказал. Он вскоре осознает свою невнимательность и неконтактность; взявшись за дело с терпением, можно побудить его восстановить в памяти кусочки и обрывки, вспомнить услышанные вполуха предложения и пересказать их по-новому. С помощью этого метода он может сохранить большую часть материала, который в противном случае был бы им утерян. Как только пациенты осознают свою невнимательность, начинается процесс излечения их «плохой памяти».

С другой стороны, если мы имеем дело с сопротивлением сопротивлению — если, к примеру, пациент *заставляет*

себя слушать, как студент на скучной лекции, — для него это будет мукой и принесет мало пользы, поскольку материал был воспринят без особой охоты. Аналитик должен иметь четкое представление о пищеварительной толерантности пациента и соответственно осуществлять дозировку ментальной пищи и лекарства. «Сладости», например похвала, употребленная к месту, окажется полезна для того, чтобы показать пациенту, что его искренние усилия в трудной ситуации высоко ценятся (адлеровское одобрение). Иногда пациента настолько перекармливают психоаналитической мудростью, что он оказывается сыт ею по горло, начинает испытывать к аналитику отвращение и уходит от него. Впоследствии *может* иметь место чудесное улучшение, которое нередко относится на счет обстоятельств, не связанных с психоанализом. На самом деле здесь происходит то, что «накопившийся» материал позднее ассимилируется, и человек все-таки обретает знание, но уже самостоятельно: аналитический курс позволил бывшему пациенту самому разрешить свои конфликты.

Оральным сопротивлением, хорошо знакомым аналитику, является интеллектуальное сопротивление. Пациент соглашается со всем, что говорит аналитик, очень интеллигентно и с готовностью поддерживает разговор об аналитических теориях — о своих инцестуальных желаниях, анальном комплексе и т.д. Он выдаст аналитику столько детских воспоминаний, сколько тому заблагорассудится, но все они «продуманы», а не «прочувствованны». Интеллектуальный «желудок» у этого типа напоминает рубец у коровы. Мудрость, пусть и пережеванная как жвачка, не проникает сквозь стенки кишечника и так и не доходит до тканей организма как такового. Ничто не усваивается, ничто не достигает личности — все хранится в умственном рубце — в мозгу. Такая жажда знаний обманчива. Эти интеллектуалы могут проглотить все, что угодно, но они не развивают в себе индивидуального вкуса, способности высказывать собственное мнение; они всегда готовы уцепиться за тот или иной «изм» как за свою любимую пустышку (см. главу 6). Они переключаются с одной умственной «пустышки» на другую не потому, что уже усвоили содержание одного «изма» и готовы к приему новой пищи для ума. Старая «пустышка» опротивела им скорее всего из-за того, что они в ней разочаровались, и они хватаются за очередной «изм» с иллюзорной надеждой, что новая «пустышка» окажется более приемлемой.

Когда они излагают свои пустые теории, аналитик должен заставить их детально объяснить, что же они на самом деле имеют в виду. Более того, он должен привести их в замешательство, заставив почувствовать контраст между сложностью их фраз и малостью вложенного в них смысла. Только в том случае, если они научатся пережевывать и пробовать на вкус каждое произносимое ими слово и в то же время почувствуют, как неразмельченные кусочки еды, настоящей еды, идут вниз у них по горлу, есть надежда, что они поймут или ассимилируют, что означают эти «измы».

Только те, кто перемалывает свою ментальную еду очень тщательно, так что они могут ощутить ее полную ценность, могут ассимилировать и получить пользу от сложной идеи или ситуации. Любой получит гораздо больше для своих знаний и интеллекта, прочитав одну хорошую книгу шесть раз, чем читая шесть хороших книг одновременно. Прожевывание можно отнести и к критике: если человек обидчив и его дентальная агрессия проецируется, любое критическое мнение переживается как нападение, то это часто заканчивается неспособностью выдерживать даже благосклонную критику. Когда же дентальная агрессия функционирует биологически, человек не остерегается, критика даже приветствуется. Человек немного может узнать из любезной похвалы, но из критики можно извлечь нечто конструктивное, преобразовав даже самое неуважительное нападение в свою пользу. Критику никогда не следует ни отвергать, ни проглатывать, ее надо разжевывать тщательно и в любом случае принимать во внимание.

Глава 5 ИНТРОЕКЦИЯ

Те, кому я демонстрировал важность анализа инстинкта голода — структурное сходство стадии развития потребления пищи и ментальной абсорбции мира — были удивлены, что Фрейд упустил из виду этот момент. В сравнении с открытыми Фрейдом подтекстами и сложностями сексуального подавления это представляется менее значимым. После полного анализа одной группы инстинктов рано или поздно должен был последовать анализ других групп инстинктов. Материал, которым располагал Фрейд для построения своих теорий, был скуден и несовершенен

(например, ассоциативная психология). Хотя я полагаю, что теория либидо устарела, я не настолько слеп, чтобы не замечать, что она явилась важнейшим шагом в развитии психопатологии, и что если бы Фрейд не сосредоточился на ней, психоанализ, может быть, так и не зародился бы.

Многие люди, рассчитывающие добиться интеграции своего мировоззрения путем изучения объективного и субъективного мира человека, пытаются построить свою философскую систему на двух столпах: марксизме и фрейдизме. Они пытаются навести мосты между двумя этими системами, но упускают из виду, что экономические проблемы, которыми занимался Маркс, проистекают от инстинкта самосохранения. Несмотря на полное осознание базовых потребностей человека в питании, одежде и жилище, Маркс не отследил до конца то, что стояло за пищевым инстинктом так, как это сделал Фрейд

с сексуальными импульсами. Сфера исследований Маркса включала в себя главным образом социальные отношения.

В коммунистической и социалистической литературе о сексуальных потребностях и проблемах — об инстинкте продолжения рода — говорилось мало по сравнению с тем, что было написано о проблеме питания: голодании, самосохранении или воспроизводстве рабочей силы. Фрейд сексуа-лизировал инстинкт утоления голода, а коммунизм прошел период, когда сексуальные проблемы рассматривались так, «как если бы» они принадлежали к кругу проблем, связанных с голодом (теория «стакана воды»), точно так же, как многие люди в нашей цивилизации говорят о сексуальном аппетите и тем самым смешивают половой инстинкт и пищевой инстинкт.

Психоанализ марксизма оказывает настолько же мало влияния на спорные экономические вопросы, насколько марксистское обозначение психоанализа как продукта буржуазного идеализма умаляет ценность фрейдовских открытий. Заявление Райха о том, что комплекс кастрации является механизмом, с помощью которого держатся в подчинении угнетаемые классы, так же произвольно, как утверждение, что в бесклассовом обществе неврозы исчезнут автоматически.

Маркс был в некотором смысле предшественником Фрейда: «Маркс обнаружил простой факт (прежде скрытый под идеологической коростой), что люди должны иметь возможность нормально есть, пить, иметь одежду и кров над головой, прежде чем они смогут интересоваться политикой, искусством, наукой, религией и тому подобными вещами. Под этим подразумевается, что уровень производства товаров первой необходимости определяет уровень жизнеобеспечения и вместе с тем существующую фазу развития нации или эпохи, закладывает фундамент, на котором зиждутся государственные институты, официальная точка зрения, художественные и даже религиозные идеи. Имеется в виду, что последние должны быть объяснены через первые, в то время как обычно первые объявлялись проистекающими из последних» (Ф.Энгельс).

Это является общим основанием для Фрейда и Маркса: потребности человека (у Фрейда это инстинкт сохранения рода, у Маркса — инстинкт самосохранения) для них первичны; интеллектуальная надстройка определяется биологической структурой и потребностью в удовлетворении двух указанных групп инстинктов.

Хотя известно, что некоторые войны, например Троянская война, начались по либидозным причинам, большинство их велось за охотничьи угодья и другие источники пищи; в новое время — для того, чтобы «накормить» сырьем промышленность или удовлетворить ненасытную жадность ужасных завоевателей.

Отношение Фрейда к коммунизму было враждебным, по крайней мере в продолжение одного периода его жизни. В русской революции он видел прежде всего разрушение. Он питал отвращение к разрушению, что подтверждается его специфической теорией смерти, равно как и его любовью к археологии. Прошлое для Фрейда не должно оставаться в прошлом, а должно быть спасено и возвращено к жизни. Прежде всего это отвращение к разрушению проявилось в его отношении к *интроекции.*

Фрейд несомненно совершил ценнейшие открытия, касающиеся интроекции, как, например, меланхолию, которую он понимал как безуспешную попытку уничтожения интроециро-ванного объекта любви. Однако, также как и Абрахам, он утверждал, что интроекция может быть нормальным процессом. Он проглядел тот факт, что *интроекция означает сохранение структуры внедренных в психику объектов, в то время как организм требует их разрушения.* Психоанализ рассматривает интроекцию как часть нормального психического метаболизма. Я же полагаю, что эта теория, принимающая патологический процесс за здоровый, в корне ошибочна. Интроекция — вдобавок к той роли, которую она играет в формировании совести, меланхолии и т.д. — часть *параноидного псевдометаболизма,* и в любом случае противоречит потребностям личности.

Возьмем в качестве примера Эго. Согласно Фрейду, в норме Эго формируется в результате ряда идентификаций. Хелен Дойч, по поразительному контрасту, считает, что природа идентификации Эго *патологична,* и даже настаивает, что идентификации могут аккумулироваться до такой степени, что подобные «как бы»-личности (которые быстро, но поверхностно принимают на себя ту роль, которая соответствует ситуации) не могут успешно пройти психоанализ. У меня, однако, имеются доказательства того, что «как бы»-личность доступна анализу, если подходить к этой проблеме не с позиции теории либидо, а с точки зрения психической ассимиляции.

Заглатывание мира происходит в три следующие фазы: *полная интроекция, частичная интроекция* и *ассимиляция,* соответствующие фазам «сосунка», «кусаки» и «жевуна» (пре-дентальной, резцов и коренных зубов). В случае, изображенном на рис. 4—6, отношения между атакующим субъектом и атакуемым объектом просты.



Рис.4 Рис.5 Рис.6

На рис. 4 мы видим прямую агрессию, которая подвергается ретрофлексии на рис. 5 (т.е. саморазрушение). На рис. 6 агрессия проецируется: нападающий и жертва очевидно поменялись местами; нападающий испытывает страх вместо желания нападать.

Сложности возникают тогда, когда мы начинаем принимать во внимание

ПОЛНУЮ ИНТРОЕКЦИЮ

У представителя предентальной группы — ведущего себя так, «как будто у него нет зубов» — интроецированная личность или материал остаются нетронутыми, как чужеродное тело внутри организма. Объект проглочен. Он избежал контакта с агрессивными зубами, как показано на примере евхаристии. Образ поглощен более или менее in toto.





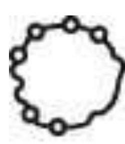


Рис.7 Рис.8 Рис.9

(а) *При меланхолии* (рис. 7) *порыв к нападению нацелен на интроецированный объект.* Он ретрофлексируется, отражается от реальной пищи (лень пользоваться челюстными мускулами; часто встречается пониженный тонус мышц лица).

(b) *Если человека грызет суровая совесть* (рис. 8), *агрессия проецируется на интроецированный объект.* Совесть обрушивается на те личностные структуры, которые вызывают ее неодобрение; атаки колеблются в пределах от легких уколов до жесточайшего наказания. «Эго» отвечает раскаянием и чувством вины. Немецкое слово «Gewissensbiss» (испытывать угрызения совести) отражает оральное происхождение совести так же, как и английское — «remorse»[1] (смертельный укус).

(с) *В случае с «как бы»-личностями* (рис.9) *агрессия или любовь проецируются на ту личность, которая впоследствии интроецируется.* С помощью этого «как бы»-личность избегает страха нападения и поддерживает благожелательность окружающего мира. Движущие силы, вовлеченные в этот процесс, слишком сложны для того, чтобы заниматься ими в данном контексте.

В трех последних примерах «интроект» не растворяется. Результатом этого является временная или постоянная фиксация; поскольку разрушения избегают, а ассимиляция не имеет места, ситуация остается по необходимости незавершенной.

ЧАСТИЧНАЯ ИНТРОЕКЦИЯ

Частичная интроекция относится к стадии «кусаки», и Фрейд считает ее нормальной. Здесь интроецируются лишь некоторые личностные структуры. Например, если некто говорит с оксфордским акцентом, а его друг ему завидует, то последний может подражать этому акценту, но не всей его речи. Судить об этом, как о здоровом развитии Эго, было бы парадоксально. Оксфордский акцент ни в коем случае не может являться выразителем истинного «я» друга. «Эго», построенное из содержаний, из интроекций, есть конгломерат — чужеродное тело внутри личности — также как и совесть или утраченный объект в случае меланхолии. В любом случае мы обнаруживаем в организме пациента инородный, неассими-лированный материал.

[1] Словарь дает нам следующие значения этого слова: 1) угрызение совести; раскаяние; 2) сожаление, жалость. Вероятно, имеется в виду латинский корень «mors» («смерть»), содержащийся в данном слове *{прим. перев.)*

АССИМИЛЯЦИЯ

Психоанализ невнимателен к дифференциации дентального периода, и вследствие этого развитие полной и частичной фаз интроекций не прослеживается до состояния ассимиляции. Вместо того, чтобы обратить внимание на эту важнейшую черту, присущую всему живому (скотома), психоаналитическая теория переключается со рта на анус. Ван Офуйсен был первым, кто увидел, что аналы-ю-садистская стадия уходит корнями в оральную агрессию, подобно тому, как Фрейд первым понял, что анус перенимает многие свои функции у рта. Однако рот не перестает ни функционировать, ни развиваться с началом того, что Фрейд назвал анальной стадией. Источником агрессии не служит ни зона ануса, ни какой-то инстинкт смерти. Предполагать, что оральная агрессия — лишь переходная стадия в развитии внутреннего мира индивидуума, все равно что утверждать, что у взрослых не существует дентальной агрессии.

Любая интроекция, полная или частичная, должна пройти через мельницу перетирающих моляров, чтобы не стать или не остаться инородным телом — мешающим изолированным фактором внутри нашего организма. Я собираюсь позднее доказать, что то же самое «Эго» должно быть не конгломератом из интроекций, но *функцией,* и чтобы достичь надлежащего функционирования личности, необходимо растворить, разложить химически такое субстанциональное «Эго», реорганизовать и ассимилировать его энергии, так же как Райх находит лучшее применение энергиям, поддерживающим мышечную броню.

Аварийные действия, типа тошноты или диаретической дефекации неиспользованных остатков пищи, не способствуют развитию личности. Психоаналитический эквивалент этого, катарсис, был отставлен в сторону, как только выяснилось, что успех катарсиса так же кратковременен, как и инт-роективное лечение гипнозом[1]. Одним из моих самых трудных случаев было лечение пожилого мужчины, страдавшего желудочным неврозом и параноидной манией ревности. Он испытывал глубокое удовлетворение от чистосердечного признания во всем том, что с ним приключалось. Он посто-

[1] Многообещающие свойства анализа с применением наркотиков не должны обманывать нас. Он представляет из себя исключительно лечение симптомов и не может принести каких-либо постоянных личностных изменений.

янно накапливал и продуцировал всевозможный патологический материал и чувствовал громадное облегчение, когда мог просто исповедаться и высказать свою проблему. Но когда я остановил его и заставил пережевать «жвачку» воспоминаний, он заупрямился. Излечение продвигалось вперед очень медленно и зависело от того объема агрессии, который нам удавалось высвободить и направить на пережевывание. Одновременно, как и следовало ожидать, уменьшилась его глупость, которая прежде не укладывалась ни в какие рамки.

Если утверждение Фрейда, что невротик страдает от воспоминаний, принимается не как объяснение невроза, а как указание на симптом, мы начинаем понимать, насколько велика (хотя и ограничена) ценность классического анализа. Если попытаться справиться с тем непереваренным мусором, который мы несем с собой из прошлого, со всеми незавершенными ситуациями и нерешенными проблемами, недовольствами, неоплаченными долгами и притязаниями по *частям, несогласованно,* то нам предстоит геркулесов труд по очистке авгиевых конюшен от непретворенных в жизнь ответных действий (мести и благодарности). Однако эта работа станет намного проще, если вместо того, чтобы заниматься каждым вопросом по отдельности, мы восстановим организмическую ассимиляцию *целиком, раз и навсегда.* Это окажется возможным лишь тогда, когда мы примем в расчет психический метаболизм и станем относиться к психическим содержаниям так же, как к материальной пище. Нам не следует успокаиваться на переводе психического материала из бессознательного в сознание, на вызывании «рвоты» находившимся в бессознательном материалом. Мы должны настаивать на его вторичном «обращении в прах» для подготовки к ассимиляции.

Если это годится уже для частичной интроекции, то для полной интроекции или задержки дентальной агрессии это оказывается еще более приемлемым. Использование зубов для разрушения при меланхолии (и в других случаях полной интроекции) настолько заторможено, что оставшаяся без применения агрессия направляется на саморазрушение индивидуума. Контакт с любым интроецированным материалом обычно бессильно агрессивен, что проявляется в злобности, ворчании, придирках, беспокойстве, жалобах, раздражении, «негативном переносе» или враждебности. Это в точности соответствует неиспользованному потенциалу разрушения

материальной пищи: это искаженное приложение t в психическом метаболизме.

Меланхолия чаще всего становится фазой маниакально-депрессивного цикла. В маниакальный период несублимиро-ванная, но дентально заторможенная агрессия не ретрофлек-сируется, как при меланхолии, но посредством сильнейших вспышек направляется во всей своей прожорливости против мира. Частым симптомом циклотимии является дипсомания, которая, с одной стороны, оказывается цеплянием за «бутылку», а с другой — средством саморазрушения.

В ходе лечения интроецированный материал разделяется, раскалывается и видоизменяется, становясь готовым к усвоению, что идет на пользу развитию личности, а образующийся эмоциональный излишек может получить разрядку или применение. В психоаналитической терминологии: вспоминание обладает терапевтической ценностью только тогда, когда сопровождается эмоциями.

Повышенному психическому метаболизму сопутствуют повышенный уровень кислотности и кишечной деятельности, а также возбуждение, которое может обернуться тревогой при недостаточном поступлении кислорода. Пониженный уровень метаболизма характеризуется депрессией, недостаточным притоком пищеварительных соков, сухостью во рту и аспас-тическим запором.

Открытие феномена интроекции произошло сравнительно недавно, но фольклору он хорошо известен еще с незапамятных времен. Сказочные персонажи имеют более-менее устоявшееся символическое значение. Фея означает добрую мать, ведьма или мачеха — злую. Лев символизирует власть, лиса — хитрость. Волк является символом жадности и интроекции. В истории про Красную Шапочку волк интроециру-ет бабушку, копирует ее, ведет себя так, «будто бы» он был ею, но его истинная натура вскоре разоблачается маленькой героиней.

В менее известной сказке братьев Гримм волк проглатывает семерых детей. Детей спасают, а вместо них дают

волку камешки — действительно хороший символ для обозначения неперевариваемости интроекта.

В обеих историях интроецированные объекты, несмотря на то, что проглочены, не ассимилируются, но остаются целыми и невредимыми. Или все-таки права теория либидо, и волк совершенно не был голоден, а просто влюблен в бабушку?

Глава 6
КОМПЛЕКС ПУСТЫШКИ

Вероятно, наиболее интересным из всех оральных сопротивлений можно считать «пустышечное» отношение. Хотя наши познания этого явления все еще ограничены, достаточное количество наблюдений оправдывает их публикацию. Открытие «комплекса пустышки» пролило свет на целый ряд неясностей, возникающих в ходе анализа, и я надеюсь, что как только оно будет проверено другими аналитиками, оно еще не раз сделает свой вклад в исследования, особенно касающиеся вопроса фиксаций.

Для того чтобы разобраться в «пустышечном» отношении, необходимо снова вернуться к грудничку и к тем трудностям, которые возникают у него при переходе к стадии кусания. Основной род деятельности грудничка сводится к присасыванию, которое не является ни «прокусыванием насквозь», ни откусыванием от груди кусочка, но обеспечивает *конфлюэн-цию* между матерью и ребенком. Таким образом, только начало процесса кормления представляет какие-либо сознательные затруднения; как только младенец превратил свой рот в вакуумный насос и молоко начинает течь, от него не требуется никаких дальнейших усилий. Регуляция движений младенца осуществляется на подкорковом, подсознательном уровне, и по ходу кормления ребенок постепенно засыпает. Только через несколько недель после рождения можно наблюдать другие виды сознательной деятельности, связанные с процессом кормления, вроде сознательного выталкивания соска изо рта или сознательных сосательных движений.

Конфликт может возникнуть, когда у ребенка начнут расти зубы. Если молока течет недостаточно, то Эго подталкивает ребенка к мобилизации всех имеющихся в его распоряжении средств для достижения удовлетворения, что подразумевает использование окрепших десен и попыток кусать. Любая фрустрация на этой стадии, любое отлучение от груди без немедленной замены жидкой пищи более твердой приведет к дентальной задержке. У ребенка появится впечатление, что попытки укусить не восстанавливают равновесие, а скорее наоборот — еще более нарушают его, и, следовательно, к вырабатывающему молоко объекту необходим подход ни в коей мере не отличающийся от того, что был раньше. *Различения на грудь, которая должна оставаться нетронутой, и пищу, которую надо кусать, жевать и разрушать, не происходит.*

Эта ранняя дентальная задержка ведет к развитию двух определенных черт характера: присасывающемуся отношению (фиксации) с одной стороны, и «пустышечному» отношению — с другой.

Люди, обладающие этими свойствами, цепляются за человека или вещь и думают, что этого окажется достаточно для того, чтобы «молоко потекло» само по себе. Они могут приложить громадные усилия для того, чтобы заполучить кого-то или что-то, но как только они этого добиваются, то сразу же расслабляются. Они пытаются упрочить любые отношения на самых первых порах; поэтому у них могут быть сотни знакомств, но ни одно из них не перерастает в настоящую дружбу. Что касается сексуальных отношений, то в них происходит лишь завоевание партнера, а затем завоеванные отношения быстро становятся неинтересными, наступает равнодушие. Наблюдается поразительное различие в отношение к партнеру до и после свадьбы. Пословица гласит: «Женщины могут плести сети, но не строят клеток».

В подобных случаях отношение к работе и к учебе страдает по тем же причинам. Они знают кое-что обо всем, но не могут добиться ничего, что требовало бы каких-то особых усилий. Им достается в основном рутинная, автоматическая (механическая) работа, не требующая творческой жилки. Короче говоря, их целью остается, как и у младенца, успешное присасывание, которое восстанавливает равновесие и избавляет от необходимости дальнейшего труда (кусания).

Но во взрослой жизни присасывающееся отношение может привести к полному успеху лишь случайно. В больший-

стве случаев приходится устанавливать настоящий контакт — справляться с насущными задачами, «вгрызаться» в них, продолжать сохранять интерес и работоспособность в течение определенного промежутка времени — с тем, чтобы извлечь какую-то пользу для своей личности.

Как люди справляются с недостатками цепляющегося, присасывающегося отношения? Как им удается обойти необходимость кусания? Как они могут избавиться от излишней агрессивности, которая неизбежно возникает из-за неудовлетворенности отношением (чувство обиды), без опасности (как они это чувствуют) вызвать изменения и разрушения?

Если существует фиксация на инфантильном отношении, мы можем ожидать, что способы, посредством которых оно поддерживается, в равной степени инфантильны. Фрустриро-ванный и неудовлетворенный ребенок ищет (и иногда ему даже дают) соску, что-то неразрушимое, то, что можно кусать без неприятных последствий. Пустышка позволяет разрядить определенную долю агрессивности, но кроме этого она не производит в ребенке никаких изменений; то есть не кормит его. Соска представляет собой серьезную помеху развитию личности, поскольку в действительности она не утоляет агрессию, а отводит ее от биологической цели, состоящей в утолении голода и восстановлении личностной целостности.

Все, что окажется у ребенка под руками, может служить в качестве соски: подушка, плюшевый медвежонок, кошачий хвост или собственный большой палец. В более поздние годы любой объект может быть «думмифицирован»[1], уподоблен пустышке, стоит лишь применить к нему «присасывание». В подобных случаях индивидуум живет в смертельном страхе, что «пустышка» трансформируется в «реальную вещь» (исходно это грудь) и что присасывание может обернуться «первым укусом». Он боится, что объект фиксации может быть уничтожен. Данный объект может быть человеком, принципом, научной теорией или фетишем. В то время пока я пишу эту книгу, англичане испытали

сильное огорчение, потому что им пришлось от одной из таких идей отказаться. Идея линкора была неоценена. Линкор стал для них фетишем, но на практике он представляет собой лишь очень дорогую и неуклюжую безделушку, пригодную только «для того, чтобы быть потопленной», как выразился известный политик.

[1]В данном случае мною был выполнен «побуквенный» перенос глагола «to dummify» («делать похожим на соску»), являющегося «изобретением» Перлза, в русский научный лексикон *{прим. перев.).*

Парламентские дискуссии часто думмифицируются (и даже мумифицируются). Вместо того, чтобы претворять в действия, идеи заговаривают до смерти и дела оказываются в тупике в результате того, что комиссия отфутболивает их в подкомиссию, а та — в другую подкомиссию. Вместо прогресса и интеграции наступает застой, состояние дел, в возникновении которого наибольшая заслуга принадлежит склонности к бесконечным разговорам, желанию сохранить все как оно есть, нетронутым. Существующая система ни при каких обстоятельствах не должна быть разрушена; пустышка или фетиш должны быть сбережены.

Пустышка как объект, остающийся в целости и сохранности, служит идеальным экраном для проекции стремления индивидуума к целостности. Чем больше холистических функций проецируется, тем больше вероятность того, что они окажутся потерянными для построения личности, тем сильнее будет дезинтеграция и тем заметней опасность развития шизофрении. Однако до тех пор, пока действительность обеспечивает соску, она служит очень важной цели: не дать индивиду соскользнуть в состояние паранойи (экстенсивное проецирование агрессии), занимая его пусть и непроизводительной, но реальной деятельностью.

Но, как в случае обсессивного характера, все попытки сохранить вещи в исходном состоянии обречены на неудачу. Недостаток изменений, то есть отсутствие такого приложения агрессивности, которое пошло бы на пользу целостности личности, приводит к ее распаду, действуя таким образом вопреки своей собственной цели. Только с помощью возвращения деструктивного стремления обратно на пищу, равно как и на все, что служит препятствием к достижению личной целостности, восстановления в правах успешной агрессии, возможна реинтеграция обсессивной и даже параноидальной личности.

Вряд ли найдется хоть что-то, что не могло бы послужить в качестве пустышки, пока Эго помогает избежать перемен в действительности. Возьмите для примера навязчивые мысли, которые могут преследовать пациента часами, занимая его сознание, и не приводить ни к каким решениям или выходам (хроническое сомнение). Возьмите сексуальный фетишизм, фиксацию человека, например, на женских панталонах или туфельках в качестве защиты от реального полового контакта. Возьмите мечтателя, предпочитающего свои фантазии «реальной вещи». Далее, возьмите хотя бы тех пациентов, кото-

рые продолжают посещать психоаналитика год за годом и воображают, что одно их присутствие на сеансах является достаточным доказательством намерения изменить свое отношение к жизни. На самом деле, они лишь меняют одну «пустышку» на другую, и как только аналитик затрагивает какой-либо существенный комплекс, пациент обычно ухитряется избежать потрясения благодаря собственной думмификации, «опустышечивания» себя.

Крайний случай такого рода представлял пациент, который всякий раз, когда ему приходилось сталкиваться с жизненными затруднениями, становился совершенно одеревеневшим. Он чувствовал себя так, будто он кукла, и все его жалобы, весь его интерес был сосредоточен на своей «пустышке» — собственной мумифицированной личности. Другой пациент в любой затруднительной ситуации продуцировал навязчивую идею, воображая, что сквозь его тело проходят ножи, не вызывая боли или кровотечения. В своей фантазии он превращался в идеальный манекен, которому была нипочем любая вспышка агрессии. В иных случаях люди просто начинают ощущать сонливость или вялость всякий раз, когда замечают грозящую «опасность».

Классическая психоаналитическая ситуация, когда пациент почти не осознает присутствия аналитика, особенно подходит для думмификации. Здесь пациента действительно поощряют к тому, чтобы рассматривать ситуацию анализа не как «реальную» и аналитика не как «реального» человека; таким образом взаимоотношения между аналитиком и пациентом становятся целиком «нереальными», то есть чем-то таким, что само по себе не имеет смысла и последствий. Любая эмоция или реакция интерпретируются как проявление «переноса», другими словами, как что-то не относящееся непосредственно к данному моменту и данной ситуации. Итак, аналитическая ситуация предстает идеальной «пустышкой», которую ищут все обладатели обсессивных и параноидальных характеров. Это относится и к фиксации на анализе тех пациентов, которые способны продолжать годами ходить к аналитику, не обращая внимания — или, скорее всего, именно поэтому — на безуспешность этого занятия.

Глава 7
ЭГО КАК ФУНКЦИЯ ОРГАНИЗМА

(а) ИДЕНТИФИКАЦИЯ / ОТВЕРЖЕНИЕ

Когда мы пытаемся применить на практике полученные ранее выводы, мы встречаем очевидное противоречие: утверждение, что здоровое Эго не имеет субстанции, расходится с моим требованием, что аналитику следует иметь дело с Эго, а не с Бессознательным. Противоречие снимется, если мы подыщем для этого требования подходящее выражение: аналитику следует заставить работать функцию Эго вместо того, чтобы призывать к Бессознательному.

Функция легких состоит главным образом в газо- и паро-обмене между организмом и окружающей средой. Легкие, газы и пар — вещи конкретные, но сама функция абстрактна и все же реальна. Эго, как я подчеркиваю, также является функцией организма. Это не вещественная его часть, а скорее функция, которая прекращает действовать, например, во время сна или комы и для которой невозможно найти никакого физического эквивалента ни в мозгу, ни в любой другой части организма.

Концепция Эго как субстанции довольно широко распространена в среде психоанализа. Приведу один пример: Штерба рассматривает лечение психоанализом как создание изолированных островков Эго, которые с течением времени должны будут объединиться в одно прочное и надежное целое.

Другой аналитик, Федерн, также утверждает субстанциональность Эго. На его взгляд, Эго состоит из таинственного материала под названием «либидо». Либидо, вдобавок к тому, что может занимать образы и эрогенные зоны, питать энергией различные виды деятельности и быть представителем объектных инстинктов, теперь наделяется способностью расширяться и сжиматься. В то же время дуалистическая концепция либидозных объектных инстинктов, противопоставленных инстинктам Эго, благополучно забыта. Несмотря на теоретическую путаницу, в наблюдениях Федерна присутствует ценное ядро: его либидозное Эго имеет изменчивые границы. Отказавшись от теории либидо, мы увидим, что идея границ Эго может существенно помочь нам в понимании его.

Два утверждения Фрейда увеличивают путаницу: (а) Эго отделяется от Бессознательного; (б) Бессознательное содержит в себе подавленные желания. Если желание подавляется, оно должно было быть достаточно сильным для того, чтобы заявлять от имени Эго («Я» хочу...). Противоречие разрешается, однако, как только мы начнем понимать, что существует два вида Бессознательного: биологическое Бессознательное (в том смысле, в каком это имел в виду философ Гартман) и психоаналитическое Бессознательное, состоящее из прежде сознательных элементов. Мы можем теперь заключить: Эго отличается от биологического Бессознательного, но из этого следует, что определенные аспекты Эго оказались подавленными и сформировали психоаналитическое «Бессознательное». Принадлежность последних к Эго очевидна для наблюдателя, но не для пациента. Когда, к примеру, страдающий неврозом навязчивости человек говорит: «В глубине души у меня имеется смутное чувство, что я могу испытать импульсивный порыв, в результате которого с моим отцом, который мне совершенно не нравится из-за его дурных привычек, приключится какая-нибудь беда!», он первоначально подразумевает под этим: «Я хотел бы убить этого борова».

Фрейд пишет далее об Эго, что оно управляет моторной системой. Это утверждение указывает на то, что Эго не тождественно личности в целом. Если «Я» отдает приказания моторной системе, оно должно отличаться и находиться в стороне от нее: генерал, возглавляющий армию, является ее частью, но отделен от остальной армии.

Итак, если я говорю: «Я еду в город X», мое Эго представляет мою личность в целом. Приводящий в замешатель-

ство ряд утверждений без какого-либо центрального понятия! Для того, чтобы продемонетрировать свою собственную концепцию Эго, я должен сперва увеличить это замешательство, но не путем дальнейшего нагромождения теоретических положений, а путем показа еще некоторых практических аспектов Эго.

Ниже представлен ряд аспектов Эго таким образом, чтобы противопоставить каждый из них его противоположности, как мы ранее поступили с термином «актер».

Психоаналитическое разделение на *Ид, Эго* и *Супер-Эго,* или *Эго-Идеал,* составляющие человеческую личность, может помочь нам сориентироваться на первых порах.

Фрейд использует понятия Супер-Эго и Эго-Идеал почти синонимично; но, тем не менее, мы можем разделить их, обозначив первое как *совесть,* а второе как *идеалы,* и описать следующим образом:

Это является	6 *противоположность*
функцией	субстанции
функцией контакта	конфлюэнции
построением «фигура-фон»	деперсонализации и сну без сновидений
неуловимым	устойчивому
активно вмешивающимся	организмической саморегуляции
самосознанием	осведомленности о другом объекте
ответственной инстанцией	Ид
само по себе пограничным феноменом	объекту со своими границами
спонтанным	внимательному «по долгу службы»
слугой и исполнителем воли организма	хозяину в своем доме
возникающим в эктодерме	мезодерме и эндодерме
идентификацией/отвержением	чувством безразличия

ИД ИД

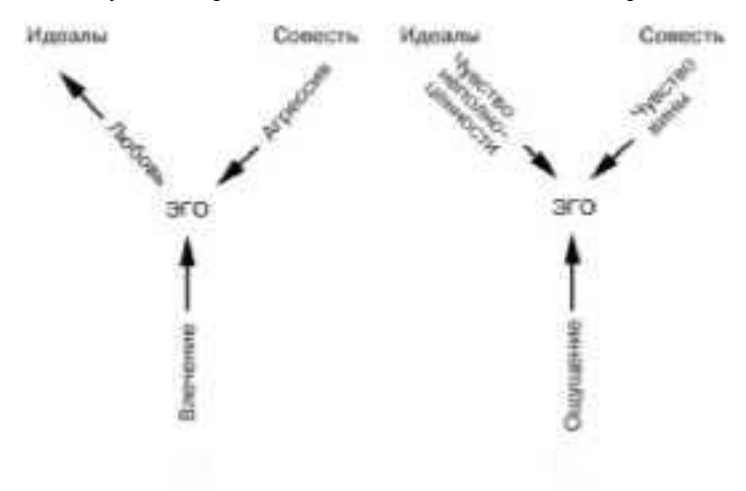
Совесть агрессивна и выражает себя главным образом в словах; агрессия направляется от совести на «Эго», напряжение, возникающее между совестью и Эго, переживается как чувство вины.

Идеалы по большей части существуют в виде наглядных образов; основная эмоция — любовь, она направляется

от Эго к идеалу; напряжение между Эго и идеалом ощущается как неполноценность.

Ид выражает инстинкты, проявляющиеся в ощущениях; напряжение, возникающее между Эго и Ид — влечение, побуждение, желание и т.д.

Мы можем теперь применить данную концепцию на практике для разбора следующего примера: маленький мальчик чувствует желание стащить сладости. При этом, как и многие другие дети, он одержим идеалом взрослости, а взрослые большие дяди, в его представлении, не таскают сладости; поэтому он решает, что должен перебороть аппетит. Вдобавок его совесть говорит ему, что красть грешно. Переживая три чувства одновременно, его бедное Эго оказывается пойманным меж трех огней. Но он все же не ощущает свое Эго как *субстанцию.* Здоровый ребенок не думает, что «идеал навязывает себя мне; голод мучит меня, а моя совесть воспрещает мне красть сладости». Он думает иначе: «Я хочу быть взрослым; я голоден, но я не должен красть сладости».



С объективной точки зрения его сознательное переживание определяется совестью, идеалами и Ид, но вряд ли он субъективно отдает себе в этом отчет. Он достигает субъективной интеграции при помощи процесса идентификации — он чувствует, что нечто является частью него или он сам является частью чего-то еще.

Таким образом, я соглашаюсь с Фрейдом в том, что Эго тесно связано с идентификацией. Однако Фрейд не обращает внимания на фундаментальное различие между здоровым и патологическим Эго. У здоровой личности идентификация есть функция Эго, тогда как патологическое «Эго» построено на основе интроекций (субстанциональных идентификаций), которые определяют и ограничивают диапазон чувств и поступков личности. Супер-Эго и Эго-идеал неизменно содержат в себе определенное количество устойчивых идентификаций, но частично бессознательных. Если идентификации Эго оказываются постоянными вместо того, чтобы действовать в соответствие с требованиями меняющейся ситуации и исчезать с восстановлением организмического баланса, Эго становится патологическим[1].

Проблема возникает и с самим термином «идентификация», имеющим различные значения, например, копировать кого-либо, быть на чьей-либо стороне, заключать, что две вещи суть одно и то же, испытывать симпатию или проявлять понимание. Различные аспекты одного и того же слова ответственны за появление в психоанализе двух противостоящих теорий: Федерна и Фрейда.

Мнение Фрейда о том, что любое Эго строится из идентификаций или интроекций (в смысле подражания кому-то, поведения «как будто бы» это кто-то другой), можно отнести только к тому типу людей, у которых образовался своего рода Эго-конгломерат — фиксированный взгляд на жизнь, или ригидный, или искусственный характер. В случае ригидного характера мы видим, что действие функций Эго почти полностью приостановлено, поскольку личность ограничила себя привычками и поведение ее стало автоматическим. Фрейд осознавал этот факт и говорил, что анализ только

[1]Одно сравнение способно по крайней мере дать намек на это различие. В функцию почек входит выведение солей. Соли просто проходят через мочеполовую систему. При некоторых патологических условиях соли осаждаются и образуют твердое инородное тело внутри организма, которое препятствует благополучной жизнедеятельное™ и, как водится, функционированию самих почек.

тогда может быть успешен, когда характер еще не окаменел. Полная идентификация (например, с условностями) вызовет внутри такого рода личности сильнейшие конфликты, как только Эго придется действовать в согласии и по указке инстинкта (и идентифицировать себя с ним), которого Эго не одобряет в соответствие со своими принципами. Может случиться, человек будет умирать от голода, но присвоить кусок хлеба будет казаться ему таким ужасным преступлением, что Эго оттолкнет его от осуществления своего желания. Он скорее умрет, нежели подвергнет себя риску попасть на пару дней в тюрьму.

В деле воспитания такая строгая мораль может привести к серьезным недоразумениям. Когда недостаток углеводов побуждает ребенка таскать сладости отовсюду, где бы они ни лежали, родители (проецируя свои добропорядочные взгляды на ребенка) могут быть очень обеспокоены тем, какого бандита они произвели на свет.

(б) ГРАНИЦА

Поскольку термин «идентификация» стал синонимом инт-роекции, Федерн (возможно понимая, что интроекция

не единственная форма идентификации) разработал концепцию Эго и его границ. Его теория сильно продвигает нас вперед в понимании некоторых функций Эго, если мы проигнорируем некоторые ошибочные моменты.

Для демонстрации диалектики границ Эго нам может послужить пример физического явления:

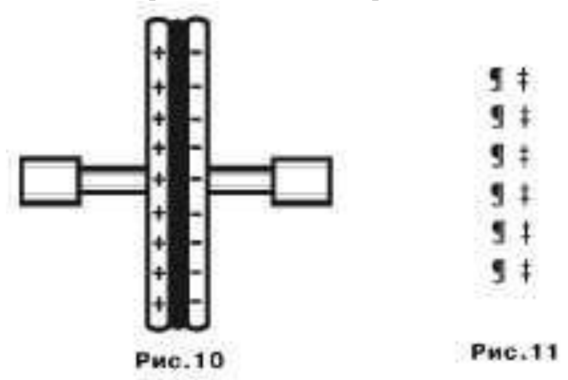


Рис.10 Рис.11

Две металлические пластины, А и Б, разделены изолирующей прослойкой. Если одна пластина конденсатора заряжена положительно, то на другой соберутся отрицательные заряды; но при непосредственном контакте положительные и отрицательные заряды нейтрализуют друг друга (рис. 10). Границы Эго ведут себя точно таким же образом. Необходимо лишь заменить + и - на Ч[и ф, которые обозначаются в психоаналитической терминологии как либидо и враждебность (рис.11)[1].

Федерн предполагает, что Эго является либидинозной субстанцией с постоянно изменяющимися границами. Под этим подразумевается, что мы идентифицируем себя со всем, что кажется нам знакомым или принадлежащим нам. Наше Эго, по Федерну, способно сужать свои границы до размеров личности или расширять их за ее пределы.

При неврозе навязчивых идей функции Эго оказываются особенно ограниченными: желание смерти, как выше упоминалось, отрицается; оно не признается принадлежащим «Я». Человек с обсессивным характером отказывается принимать на себя ответственность или идентифицировать себя с подобными мыслями — ответственность и вина сливаются у него воедино. *Всякие запреты и подавления сужают границы Эго.*

Мы расширяем границы нашего Эго, когда идентифицируем себя со *своей* семьей, *своей* школой (традиции школьного коллективизма), *своей* футбольной командой, *своей* страной. Мать способна защищать своего ребенка так, «как будто» она сражается за себя самое; если к футбольной команде отнеслись несправедливо, любой из ее членов способен отомстить, «как будто» оскорбили его лично.

Во всех этих случаях объект идентификации остается вне личности. Он не интроецируется и идентификация оказывается воображаемой («как если бы», «как будто»). Никто не нападал на мать, никто лично не оскорблял игрока команды.

Господин X видит дом и говорит: «Я вижу дом». Он не говорит: «Зрительная система в организме господина X видит дом». Он идентифицирует себя с этой своей системой. В следующее мгновение дом может отступить на задний план сознания, и он обнаружит, что его внимание сосредото-

[1] Фотографии электронов показывают, что (+) электроны имеют ч, а (-) электроны — ф природу.

чилось на каких-то голосах. Он может сказать: «Я слышу *голоса»* или иначе: «Я слышу голоса», тем самым делая упор на противопоставлении себя другим людям, которые могли не слышать ни звука.

Теперь давайте предположим, что он слышал голоса, но рядом никого не было. Если он идентифицирует себя с тем, что ему все это почудилось, и говорит: «Мне почудилось, что я слышал голоса», его Эго работает правильно; но если он идентифицирует себя с содержанием своей галлюцинации, не понимая того, что это было воображаемой, «псевдо»-иден-тификацией, он ведет себя так, «будто бы» на самом деле слышал чьи-то голоса.

Сама по себе «псевдо»-идентификация не патологична; под эту категорию подпадает лишь принятие воображаемой идентификации за настоящую. Иногда воображаемые идентификации до такой степени накапливаются, что приходится говорить о «псевдо»-характере (Х.Дойч). «Псевдо»-идентификации встречаются в случае интроекции (ребенок, играющий в дочки-матери), равно как и при расширении границ Эго.

Соответствующее «псевдо»-отчувдение присутствует в подавлении, проекции и подобном же сужении границ Эго. Хотя пациент утверждает, что такие-то и такие-то мысли — не его мысли, фактически они принадлежат его личности: отчуждение путем подавления и проецирования, в итоге, никогда не бывает успешным. Психоанализ признает этот факт, называя его «возвращением подавленного».

В функции идентификации/отвержения мы снова можем наблюдать действие холизма. Мы видим образование целос-тностей: единство матери и ребенка, объединение группы людей в клуб; чем сильнее его члены будут идентифицировать себя с клубом, тем прочнее окажется его структура, порою даже вплоть до окостенения. Сужение границ также происходит с целью сохранить целое. Те части личности, которые очевидно представляют опасность для принятого целого, приносятся в жертву. («Если же правый глаз твой соблазняет тебя, вырви его и брось от себя».) Подобной же идеей руководствуются устроители политических чисток.

Теория Федерна обнаруживает в себе определенную ошибочность и односторонность. Ошибка состоит в том, что

он рассматривает Эго в качестве субстанции, обладающей границами, в то время как, по моему мнению, Эго как таковое

состоит исключительно из пограничья, из зон контакта. Только там и тогда, когда «Я» сталкивается с чем-то «чуждым», Эго приходит в действие, вступает в игру, определяя границу между «областями» личного и безличного. Односторонность Федерна проявляется в том, что он обращает внимание лишь на интеграционную энергию либидо, упуская из виду одновременное появление ф.

Игроки футбольной команды стремятся слиться в единое целое (Ч[). Члены одного клана более привязаны друг к другу (Ч[), нежели члены другого клана. Идеологии объединяют тех, кто в них верит (<fl). В смутное время, когда существует угроза национальной безопасности, сплоченность граждан имеет первостепенное значение для обороны.

Здоровый холизм предполагает взаимную идентификацию. Команда, не отождествляющая себя со своими членами — не защищающая их интересы и вознаграждающая их за преданность — обречена на распад; t, которое накапливается в коллективе и находится за его пределами, обращается на индивидуумов.

Федерн не рассматривает границу Эго снаружи, оттуда, где скапливается ф. Точно так же, как накопление положительных зарядов на одной пластине конденсатора сопровождается аккумуляцией противоположно заряженных частиц на другой пластине, интеграционные энергии в пределах границ Эго снаружи дополняются враждебностью.

Когда бы ни встретились два целостных образования, их держит вместе и отделяет друг от друга более или менее явная враждебность. Две футбольные команды выказывают это в мягкой форме в соперничестве между собою в общем и в матчах, в частности. Между школами существуют соревнования, между народами — войны. Семья Смитов задирает нос перед семьей Браунов, которая, в свою очередь, презирает членов семьи Смитов. Монтекки и Капулетти дают пример враждебно настроенных кланов; но Ромео и Джульетта прорываются сквозь эти границы, их желание быть вместе гораздо сильнее семейных уз.

Чем более враждебен внешний мир, тем сильнее оказывается интегративная функция у индивидуумов и групп. В момент опасности организм мобилизует все имеющиеся в его распоряжении способности; всякий раз, когда страна подвергается нападению извне, внешняя агрессия способна привести к сплочению сограждан. Мать, которая только что злилась

на ребенка, в следующее мгновение бросится защищать его от постороннего обидчика.

Любовь представляет собой идентификацию с объектом («мой/моя»); ненависть — его отвержение («прочь от меня!»). Желание быть любимым проявляется в стремлении к тому, чтобы объект идентифицировал себя с желаниями и запросами субъекта. Сильная взаимная любовь описывается в выражениях вроде «едины душой и телом» и т.д. При половом сношении взаимная идентификация — непременное условие; «муж и жена — едина плоть», говорится в Библии.

Границей между двумя фермами служит забор. Забор указывает на контакт между фермами, но в то же время и изолирует их друг от друга. Во времена кочевников границ не существовало — было свободное перетечение, конфлюэнция. С частной собственностью пришло разделение земли, между соседями создавались дружеские и враждебные отношения. Если сегодня объединить фермеров в коллективы, конфлюэнция будет восстановлена, но границы между коллективными хозяйствами (ср. с социалистическим соревнованием в России) останутся. Конфлюэнция также будет иметь место в том случае, если некий фермер «возжелает» ферму соседа и присвоит ее себе.

Изоляция подчеркивает разделение, тогда как контакт делает упор на подход, целью которого будет снятие изоляции либо путем устранения враждебности и замены *Я* и *Ты* на *Мы,* либо путем превращения всей совокупности в *«мое»* или — вследствие отречения от объекта — *«твое».*

Является ли <fl создателем ф, или же происходит обратное? Оба предположения неверны. Между этими двумя функциями не существует каузальной связи. Когда бы и где бы ни образовывалась граница, ей присущи как функция контакта, так и функция изоляции. Обычно нет ни контакта, ни изоляции, поскольку отсутствует граница, вместо которой наблюдается конфлюэнция. Процессу конфлюэнции препятствуют *1* и 4;, либидо и агрессия, дружба и враждебность, чувство знакомого и незнакомого и вообще все, что было выбрано в качестве объекта оттягивания энергии на создание границы.

Хорошим примером одновременного действия ЯТ и ф может служить замешательство. Здесь одновременно проявляются тенденции к установлению контакта (эксгибиция, «показ» себя) и к тому, чтобы спрятаться. Его предварительная

стадия — смущение. Застенчивому ребенку открыты обе возможности: и возникновение привязанности, и отделение. Застенчивость, таким образом, есть нормальная фаза детского развития; но панибратство с каждым встречным-поперечным или уклонение от любого контакта, если они выступают в качестве постоянного отношения, а не адекватного ответа, становятся нездоровыми крайностями.

В результате исключительного идентифицирования себя с требованиями среды, интроекции идеологии и черт характера Эго утрачивает свою эластичную силу идентификации. На самом деле оно начинает функционировать практически только в роли исполнителя требований конгломерата принципов и фиксированных схем поведения. Супер-Эго и *характер* прочно заняли свое место, подобно тому как в наше время изготовленные машинным способом предметы заместили единичные изделия, выполненные вручную.

Глава 8
РАСКОЛ ЛИЧНОСТИ

Существует хорошо известная пословица, гласящая, что метла крепче того же количества отдельных хворостин. Не подтверждает ли эта пословица простой научный факт? Конечно, нет. Пословицы содержат в себе мораль. В этой имеется в виду, что, соединив несколько прутьев вместе, мы повышаем их способность к сопротивлению и делаем их куда лучше приспособленными для нападения! Или же наоборот: если вам нужна крепкая палка, некоторое количество связанных вместе палок потоньше вполне ее заменит!

Инегративная функция такого рода — еще один аспект Эго. Эго действует в роли, так сказать, администратора, связывая вместе действия *всего* организма с его первоочередными потребностями; можно сказать, что оно призывает те функции целого организма, которые служат для удовлетворения наиболее животрепещущей потребности. Как только организм идентифицировал себя с этой потребностью, он начинает всеми силами добиваться ее удовлетворения, проявляя враждебность по отношению ко всему, что этому мешает.

Человек сначала утверждает: "Я голоден», а потом — «Я не голоден». С логической точки зрения здесь имеется противоречие, но лишь до тех пор, пока мы рассматриваем этого человека как объект, а не как пространственно-временное событие. Между двумя этими заявлениями он успел что-то поесть. Поэтому оба раза он сказал правду. Более сложная ситуация получается, если поместить голодного человека в

герметично закрытый ящик. Тот, кто просто говорил: «Я голоден», теперь чувствует: «Я задыхаюсь», а даже не «Я голоден и задыхаюсь». С позиции выживания дыхание важнее, чем еда.

Как происходит, что мы не воспринимаем несовместимость такого рода противоречивых утверждений? Идентификация (а то, что говорится об идентификации во всяком случае применимо и к отвержению, постольку поскольку обе они являются взаимодополняющими друг друга контрфункциями) следует за образованием «фигуры-на-фоне». Функция здорового Эго реагирует на субъективную реальность и на потребности организма. Если, скажем, организм испытывает голод, пища становится «гештальтом»; Эго идентифицирует себя с голодом («Я голоден») и откликается на гештальт («Я хочу съесть это»).

В случае с человеком, который скорее умрет, нежели украдет кусок хлеба, Эго отвергает возможность взятия пищи. Однако без образования «фигуры-на-фоне» он не смог бы ни увидеть, ни вообразить себе этот кусок хлеба — отчуждение Эго от порыва к взятию хлеба и идентификация его с законом были бы невозможны.

Если бы функции Эго были *идентичны* «фигуре-на-фоне», они оказались бы излишни, но их участие абсолютно необходимо в административной задаче направления всех свободных энергий на удовлетворение той потребности организма, которая является в данный момент «фигурой». Этот факт наводит нас на следующую бифункциональную проблему — проблему хозяина и слуги. Замечание Фрейда «Мы не хозяева в собственном доме» годится лишь тогда, когда Эго получает приказы от инстинктов относительно биологической сферы, а относительно социальной сферы — от совести и окружения. Однако Эго не просто слуга инстинктов и идеологий; оно также и посредник со множеством обязанностей. (Перекладывание ответственности на обстоятельства не способствует развитию Эго.)

Желание справиться с собой возникает в результате недостаточного сотрудничества между функцией Эго и организмом. Если кто-нибудь, например, решает, что дефекация — это помеха и неудобство и что его кишечник обязан во всем беспрекословно его слушаться, то такое барское отношение будет злоупотреблять функцией Эго. Функции Эго призваны обеспечивать адекватное удовлетворение потребности в дефекации с минимумом затраченной энергии и оптимальным

уровнем задействованное™ организма. Диктаторское, запугивающее, контролирующее Эго (которое, точнее говоря, означает идентификацию функций Эго с запугивающей совестью) далеко от того, чтобы взять на себя ответственность за организм и перекладывает ее (по большей части в качестве наказания) на Ид или «тело», как будто оно есть что-то не принадлежащее «Я».

Понятие «Ид» возможно лишь в качестве контрапункта к понятию «Супер-Эго». Таким образом, оно является искусственной, небиологической конструкцией, созданной функцией отторжения Эго. Между принимаемой и отвергаемой частями личности образуется граница, раскол личности усиливается.

Другими словами, принимая Эго за субстанцию, нам приходится признать его некомпетентность. Мы должны смириться с зависимостью Эго от требований инстинктов, совести и окружения и полностью согласиться с нелестной фрейдовской оценкой власти Эго. Как только, однако, мы осознаем способность Эго к идентификации, нам придется признаться себе в том, что наш сознательный разум обладает возможностью чрезвычайной важности — возможностью идентифицироваться со всем тем, что он считает «правильным».

В функции идентификации/отвержения обнаруживаются зачатки «свободной воли». Этой функцией часто злоупотребляют, не умаляя, однако, того факта, что в ней мы сталкиваемся с принципом сознательного контроля над человеческим «Я». Общество должно определять, какие из идентификаций индивидуума окажутся желательными для нормальной работы его холистической функции без нарушения процесса индивидуального развития, душевного и телесного здоровья. Хотя эта программа и выглядит простой, она выпадает из поля зрения человечества на данном этапе развития нашей цивилизации. В настоящее время индивиду не остается ничего другого, как избегать множества идентификаций, которые наверняка приведут к ослаблению целостности личности — что должно выражаться во внутренних конфликтах, расколах личности и всевозрастающем чувстве несчастности. Эти расколы, конфликты и несчастье отдельного индивида отражают на уровне микрокосма нынешнюю ситуацию во всем мире.

Шум недовольных в городе поднялся; Всех разом слышно, всяк советовать горазд. Одни — за мир, другим война милее; Врагов изгнать, друзей приветить тщатся...

Вергилий

Интуитивное знание функций 4J и ф, формирующих границы, — огромное преимущество Гитлера. Его агрессия не находит

себе дентального выхода (плохие зубы — кушаю кашу) и проявляется в основном в криках и воплях. Когда он не получает того, что хочет, он становится раздражительным, сперва хнычет, затем кричит и вопит во все горло до тех пор, пока все окружающие не начинают паниковать и делать все, чтобы угомонить плаксу (нехорошо обижать невинного ребенка, а Гитлер всегда изображал из себя невинность). Затем, он понимает, что чем больше последователей ему удастся привлечь, тем большая агрессия может быть использована; чем сильнее агрессия, приложенная им, тем крепче становятся внутригрупповые связи. Он находит объединяющий символ в свастике[1], лозунге «Один народ, одна страна, один вождь» как идеологической формуле, привлекавшей многие классы немецкого общества. В конце концов он предоставляет эмоциональную пищу для германского тщеславия: идею «расы господ».

Наряду с применением <fl Гитлер занимался изучением действия ф. Понимая важность целостностей и того, что сила — в единстве, он намеревается уничтожить каждую мощную враждебную организацию, будь то промышленный совет, профсоюз или Церковь. Он раскалывает скорлупу и отбрасывает прочь не могущий быть переваренным материал, проглатывает членов распущенных организаций и ассимилирует их капиталы. «Одну за другой» он устраняет сначала внутригосударственные, а затем внегосударственные организации и сами государства. Он применяет оральную технику также и в стратегии. Он вгрызается в стан враждебных армий резцами массированных бомбардировок и растирает их в порошок молярами своих танков. Если резцы, передовые отряды, притупились, если моляры бомбардировок действуют недостаточно успешно для того, чтобы перемолоть врага в кашу, тогда он пропал. Все, что он способен предпринять — это вцепиться зубами, не давая проходу.

Существенная задача его метода состоит в раскалывании целого — например, нации — при помощи пятой колонны. Идея заключается в том, чтобы, с одной стороны, объединить всех членов пятой колонны в единый крепкий кулак, подогревая их общее недовольство и ненависть, делая упор

[1]В оригинале «gallows-cross» — «крест висельника» *{прим. перев.).*

на внутригрупповых отношениях между ними и выставляя себя единственным спасителем. С другой стороны, он побуждает их учиться разрушать, что, в свою очередь, усиливает сплоченность пятой колонны. Чем больше орального недоразвития (например, недостаток умения рассуждать самому или зависимость от церкви и государства) он находит, тем проще оказывается найти подходящих людей, которые бы в него «верили».

Преимущество Гитлера состоит единственно в сознательной эксплуатации феномена границ Эго. Границы, конечно же, образуются повсеместно и варьируют от трещины, которая, особенно во время избирательной кампании, раскалывает американское общество, до личностей с расщепленным сознанием.

Если футбольная команда не направляет свою агрессию в соревновательное русло, а других привлекательных сторон для объединения ее членов не имеется, команда либо развалится, либо, на худой конец, распадется на части. Люди с определенным взаимным сходством стянутся вместе и образуют клики. Они начнут мучить друг друга, спорить по мелочам, и в итоге, если не представится возможности восстановить общность за пределами границы, они передерутся. Результатом окажется раскол или даже разобщение.

В случае разобщения враждебность исчезнет, но лишь при том условии, что прекратятся всякие контакты. Границы с их Tf/ф-функциями возникают только там, где еще сохранился хоть какой-то контакт.

Когда имеется раскол и контакт одновременно, всегда будет задействована одна из функций границы: либо в виде неприкрытой или тайной враждебности, либо в качестве подавленного стремления к воссоединению посредством идентификации, как скрытое дружелюбие или любовь. Зона контакта в данных случаях совпадает с зоной конфликта. «Для ссоры необходимы двое».

Раскол между индивидом и обществом представлен случаем помещенного в тюрьму преступника, чья изоляция обрела материализованную форму тюремной решетки. Дружественное отношение с каждой стороны (помилование и раскаяние соответственно) может устранить разобщение и восстановить контакт. Но *феномен контакта* не перманентен; он основывается на переживании воссоединения и будет заме-

нен *конфлюэнцией,* как только бывший «преступник» снова окажется признанным членом общества.

В случае преступника раскол освящен обществом, но и отдельный индивид способен к редуцированию такого рода расколов. Жажда одиночества устанавливает границу в качестве переходной фазы, тогда как мизантропия или генерализованная идея преследования ведут к более устойчивой изоляции. Политическое убеждение, отличное от мнения большинства, способно создать новую партию; новая вера создаст новую секту.

С тем чтобы избежать конфликтов, остаться в среде общества или другого целостного образования, индивид отторгает те части своей личности, которые способны привести к конфликтам с окружением. *Уклонение от внешних конфликтов приводит,* однако, *к образованию внутренних.* Недаром психоанализ снова и снова подчеркивает этот факт.

Ребенку ужасно хочется иметь определенную игрушку. Он не получает ее, но знает, что ее можно купить за деньги, лежащие в папином кармане. Он знает, что если он возьмет эти деньги, то это повлечет за собой серьезный конфликт с отцом, который говорит, что красть грешно и что за это наказывают. Идентифицировав себя с авторитетным высказыванием отца, он должен отвергнуть, подавить свое желание. Ему придется уничтожить его либо с помощью изъявления покорности и плача, либо отбрасыванием его за пределы Эго, подавляя или проецируя его. Подавление достигается посредством ретрофлексирования агрессии, которая была первоначально направлена против фрустрирующего отца, а теперь направляется против своего собственного желания. Проекция с помощью другого и более сложного процесса восстанавливает гармонию между ним и отцом, однако за счет разрушения гармонии внутри себя самого.

Целостность требует внутреннего спокойствия. Внутренний конфликт противоречит самой сущности холизма. Фрейд однажды сказал, что внутриличностныи конфликт напоминает ссору двух слуг, спорящих весь день напролет: сколько каждому из них следует работать? Если раскол существует внутри личности (например, между совестью и инстинктами), Эго может либо оказаться враждебным по отношению к инстинктам и одобрять совесть (торможение), либо наоборот (вызывающее поведение).

На примере убийства показано, как одно и то же действие может вызывать различные реакции, оценки и даже

конфликты и как разнообразные реакции зависят от вида идентификации.

(1) Некто застрелил своего соседа. Общество или тот, кто его представляет, государственный обвинитель,

который идентифицирует себя с жертвой, называет это убийством и требует наказания. (2) Некто застрелил своего противника на войне. Общество идентифицирует себя с солдатом, жертва на этот раз оказывается за границами идентификации. Солдат может быть представлен к награде. (3) То же самое, что и (1), но здесь судья, узнав, что наш «убийца» был глубоко оскорблен соседом, может начать симпатизировать обвиняемому. Вследствие идентификации с убийцей и убитым одновременно судья оказывается в ситуации конфликта вокруг вины обвиняемого. (4) То же, что и (2), но Супер-Эго солдата придерживается догмы о том, что убийство — это основной грех. В результате идентификации он также будет находиться в ситуации конфликта с требованиями своей страны и своей совести.

В (3) судья говорит: «Я осуждаю вас» и «Я не осуждаю вас». В (4) солдат чувствует: «Я должен убить» и «Я не должен убивать». Такого рода двойные идентификации непереносимы для организма. Требуется принять решение. От одной из идентификаций следует отказаться. По сути, лишь через понимание возможности отказа от идентификаций как от нежелательных и опасных и их отторжения мы можем ухватить верное значение Эго и его развития в качестве цензора или селекционера.

Идентификация с потребностями организма исходно не требует затраты усилий, а отвержение требует. Чем теснее связано желание с организмическими нуждами, тем тяжелее проходит отвержение, когда этого требует социальная обстановка. Большинство из нас почувствовало, как трудно бывает отогнать от себя нездоровое любопытство, возникающее при рассматривании уродов. Несмотря на все попытки отвести взгляд, снова и снова обнаруживаешь, что смотришь туда, куда не надо. Если почти невозможно уже отказаться от такого нездорового любопытства или неприятной привычки вроде тика или заикания, насколько труднее окажется процесс отвержения действительно мощного импульса. «Прекратишь ли ты, если я дам тебе конфетку?»

Ранее я упоминал, что в функции идентификации заключено ядро «свободной воли», которая возникает в действительности, как только в результате процесса переобуслов-

ливания мы заменяем «хорошее» и «плохое» на «идентификацию» и «отчуждение» соответственно. Идентифицировав себя с определенными методами, мы называем их «правильными» и отторгаем другие, называя их «неправильными». Данное «чувство» правильности и неправильности зачастую обманчиво, поскольку знакомое и привычное воспринимается как правильное, а странное и непривычное — как неправильное. Ф.М.Александер провел блестящее исследование тех трудностей, с которыми сталкиваешься в процессе перестройки.

Подобное принятие знакомого отношения за «правильное» ежедневно встречается при анализе. Многие аналитики рассматривают это как недостаточное проникновение пациента в суть своей болезни. Такой упрек совершенно необоснован. Биологически верное отношение может подвергнуться отчуждению до такой степени, что пациент окажется более неспособен увидеть в нем нечто природное. Его сопротивление есть идентификация с определенными идеологическими требованиями, которые он воспринимает не как подверженную изменениям идентификацию, а как непреложно «правильные» взгляды.

Анализ симптома может высветить значение отказа и показать, как необходима мобилизация функций Эго для восстановления здорового функционирования личности в целом. Миссис А. страдает от головной боли после того как подруга оскорбила ее. Она не сознает, что головную боль создает себе сама, и не желает принимать за это ответственность; она скорее станет сваливать вину на свой организм, склонность к головным болям или на невнимательную подругу. Психоанализ также освобождает ее от ответственности, находя причину в преобразованной энергии либидо. Если бы она приняла больше ответственности за головную боль (и меньше аспирина) и знала бы точно, что сама виновата в ее возникновении, она могла бы решить больше не допускать подобной ситуации.

Она говорит, что после того, как подруга оскорбила ее, ей хотелось плакать, но она не проронила ни единой слезинки. Похоже, что плач преобразовался в головную боль. Но поскольку я не могу представить себе, каким образом подавленное либидо могло превратиться в головную боль, то я не могу принять такого превращения. Всякий трюк фокусника может получить рациональное объяснение. Идентифицировав себя с достоинством и гордостью, она оказалась не-

способна идентифицировать себя с биологической потребностью искать облегчения в плаче, поэтому она напрягла мышцы глаз и горла, чтобы остановить слезы. Сильное мышечное напряжение приводит к боли; сжатие черепных мускулов чревато головной болью. Любой может убедиться в таком «продуцировании боли», изо всей силы сжав кулак.

Вернемся к пациенту: без растворения Эго-конгломера-ции (в данном случае, постоянных сокращений мышц) она не сможет поддаться порыву поплакать и овладеть адекватными функциями Эго, т.е. идентификациями с актуальными потребностями. Ее головная боль сигнализирует о незавершенной ситуации; она не в состоянии завершить это, избавиться от чувства обиды, поскольку совершенно не расположена вести себя свободно.

В этом ей содействует ее сенсомоторная система.

Глава 9
СЕНСОМОТОРНЫЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Когда аналитик указывает пациенту на то, что с его стороны имеется сопротивление или что он находится в состоянии сопротивления, пациент часто чувствует себя виноватым, «как будто» ему не следовало бы обладать такими неприемлемыми свойствами. Психоанализ справедливо сосредотачивается на сопротивлениях, но зачастую с мыслью о том, что они представляют нечто нежелательное — с чем можно разделаться и что должно быть непременно уничтожено для формирования здорового характера. Действительность выглядит несколько иначе. Сопротивления уничтожить невозможно; и, в любом случае, они — не зло, а скорее энергии, представляющие ценность для нашей личности, вредоносные только тогда, когда получают неверное приложение. Мы не сможем должным образом относиться к своим пациентам до тех пор, пока не поймем диалектику сопротивлений. Диалектическая

противоположность сопротивлению — содействие. Крепость, оказывающая сопротивление агрессору, в то же самое время содействует достижению целей защитника. В данной книге мы можем придерживаться термина «сопротивление», поскольку являемся, по существу, врагами невроза. В книге об этике мы предпочли бы термин «содействие» для обозначения тех механизмов, которые помогают нам в подавлении «осужденных» черт характера. Необходимо, однако, иметь в виду, что без признания того, что пациент воспринимает свои сопротивления как своих помощников, мы не сможем успешно иметь с ним дело.

Ригидность энергий сопротивления представляет главное затруднение. Если тормоз в машине или водопроводный кран заклинило, нормальная работа автомобиля или водоснабжение оказываются невозможны. В ситуации анализа стоит задача восстановления гибкости подобных ригидных сопротивлений. Это не значит, что исчезло внутреннее сопротивление и возник негативный перенос. Скорее происходит то, что вдобавок к границе Эго, лежащей между внушающим тревогу внутренним желанием и сознательной личностью, появляется еще одна граница: между пациентом и аналитиком. Аналитик воспринимается как союзник запретного порыва и соответственно отторгается. Цензор, полный недоверия и враждебности, настороже по отношению к нарушителю, следит, как бы не произошла идентификация со «странными» идеями аналитика. Организм идентифицирует себя с этой враждебностью и сопротивляется или даже нападает на аналитика.

Образование «фигуры-на-фоне» обладает одним серьезным недостатком. Организм способен сосредотачиваться лишь на одном объекте в один момент. Тем самым достигается максимум действия на одном участке, но ценой минимизации внимания, уделяемого всему остальному. Всякая непредвиденная атака, таким образом, представляет опасность. Неожиданное, внезапное нападение наносит такой же вред отдельному индивиду, как и целой армии или нации. Также как оборонительные сооружения и постоянные укрепления возмещают недостаток в живой силе, в организме индивида имеются кожа и панцирь на физиологическом, поведенческом и характерологическом уровнях. Но, как упоминалось ранее, эти границы не могут быть герметично изолированы. Какой-то контакт с окружающим миром должен оставаться. Замок может иметь пути коммуникации, вроде дверей, предназначенных для получения пищи и отправки сообщений. Большой пролом в стене, в противоположность двери, может служить для прямого сообщения, конфлюэнции. Если, скажем, сломалась ограда на ферме, скот может убежать, «перетечь» сквозь брешь во внешний мир, и фермеру придется отказаться от механической защиты в виде ограды в пользу живого защитника, пастушонка или собаки. Последние, впрочем, могут заснуть, и выход окажется без охраны; конфлюэнция, таким образом, будет восстановлена.

Именно такими путями сообщения являются отверстия в теле. Они требуют определенного сознательного ухода (функции Эго); иначе они могут стать зонами конфлюэнции.

Пользуясь сравнением с замком, патологическое сопротивление можно уподобить запертой двери, ключ от которой потерян, а полное отсутствие сопротивлений — дырам в стенах, образовавшимся в результате совершенного удаления дверей. Импульсивный, безответственный характер, наблюдаемый в случаях «преступности несовершеннолетних», ясно показывает отсутствие необходимых сопротивлений, тормозов, которые следует применять для того, чтобы предохранить себя от возмездия общества. Мы подвергнем себя огромному риску, если будем руководствоваться при анализе сопротивлений предположением о том, что их быть не должно. Часто происходит так, что сопротивления не принимаются всецело, но подавляются и подвергаются сверхкомпенсации — смущение компенсируется показным молодечеством, стыд — бесстыдством, отвращение — неразборчивой жадностью. Что касается преступности несовершеннолетних, то подавление сопротивлений часто проявляется в виде вызывающего поведения и «героического» выставления себя похожим на идеал «крутого парня». Простая ликвидация энергий сопротивления влечет за собой еще одну опасность. Многие люди едва ли развили в себе другие функции Эго кроме функции сопротивления, будь то по своим собственным импульсам или по запросам общества. Они нацелены на создание сильного Эго, характера, исполненного «силы воли». Действенная, рациональная личность означает для них «сильный» характер — возможность подавить желание курить, иметь половые отношения, есть и т.д.

Если кто-то лишает их этих доминирующих функций сопротивления, не остается ничего, в чем бы они были заинтересованы. Они так и не научились получать удовольствие от жизни, быть агрессивными, любить, и в то время как их сопротивления подвергаются анализу, они приходят в полнейшее замешательство, так как идентификации с этими жизненными функциями еще не произошло.

Более того, энергии сопротивления у таких людей представляют значительную ценность, и если они обладают хорошим уровнем сопротивления, люди найдут возможности для того, чтобы обратить их себе на пользу. Чего следует достичь, так это избавления от ретрофлексии. Пациент должен научиться обращать свои энергии сопротивления против внешнего мира, применять их в соответствии с требованиями ситуации, говорить «нет», когда это надо сказать. Когда приходится иметь дело с мертвецки пьяным человеком,

более важным оказывается контролировать его, даже избавиться от его назойливости, нежели держать себя под контролем. Ребенок, который всегда выполняет зачастую идиотские и безответственные требования родителей, калечит свою личность и становится впоследствии смиренным, бесчестным чудаком. Если порой ему удается сопротивляться их приказаниям, вступать в борьбу, это поможет ему в последующей жизни защищать свои права. Каждый конкретный случай является критерием полезности или бесполезности сопротивления. Упрямство, концентрированное сознательное сопротивление, подобным же образом должно обсуждаться с точки зрения его полезности. Упрямство, выражающееся в невосприимчивости к доброму совету, отличается от упрямства, с которым полный решимости народ готов отражать

неспровоцированные нападения.

Если мы вполне осознаем явление центробежности сенсорных и моторных функций и феномен ретрофлексии, мы получим четкое представление о соматоневротических сопротивлениях. Из вышеперечисленного моторные сопротивления, представляющие главным образом случаи повышенного мышечного напряжения, являлись предметом обширных исследований в контексте райховой теории панциря. Я хочу лишь добавить, что эти зажимы в действительности — рет-рофлексированное объятие. Они становятся симптомами цепляющегося отношения (присасывание; цепляние за человека или имущество, фекалии, дыхание и так далее; можно сравнить с анализом хватательного рефлекса, выполненным Имре Херманн).

Наиболее частым из сенсорных сопротивлений считается скотомизация, ослабление перцептивной функции или замена ее на функцию исключения, благодаря чему достигается избегание восприятия определенных вещей. Менее известен факт, что повышенная сенсорная активность также является сопротивлением. Всем нам знакомы люди-недотроги, сверхчувствительные и обидчивые. Их обидчивость, высокоразвитая и культивируемая, служит им средством избегания ситуаций, в которые им не хочется попадать. Любимое их выражение: «Это действует мне на нервы». Подобная гиперстезия принимает форму, например, мигрени с ее сверхчувствительностью к свету и т.д., когда мадам желает уклониться от неприятного разговора с мужем. В сексуальном отношении она

оказывается настолько чувствительной, что всякая попытка сближения ранит ее; эта защита исчезает, когда она находит себе подходящего мужчину. Другие развивают в себе обидчивость не для защиты, а для нападения. Если вы откажетесь выполнить какое-нибудь их желание, они будут выглядеть такими обиженными, что вы почувствуете себя преступником; и в следующий раз, несмотря на эмоциональный шантаж, вы не осмелитесь отказать их требованиям.

Картина гиперстезии, готовности почувствовать себя обиженным, была бы неполной без учета проекции причинения боли. Любой человек, которого легко оскорбить, легко обидеть, имеет в себе столь же сильную, хотя и подавленную наклонность к причинению боли. Порой она идет кружным путем, находя себе цель и выход. Меланхоликам, например, доставляет удовольствие заставлять других людей чувствовать себя жалкими, и признано, что им чаще всего удается заставить других ощутить неловкость, замешательство и раздражение.

Продуцирование противоположного гиперстезии сопротивления — потери чувствительности (гипостезия и анестезия) требует еще дополнительных исследований. Порой гипостезия возникает в результате продолжительных мышечных сокращений, иногда — вследствие сосредоточения на «фигуре», не совпадающей с требованиями ситуации («пустышка»).

Пациент пожаловался на отсутствие ощущений во время полового сношения. Детальное исследование его переживаний показало, что во время полового акта он «думал» вместо того, чтобы сосредоточиться на своих чувствах. Часто в своих фантазиях он был занят чтением газеты; в ходе анализа обнаружилось, что его поведение являлось попыткой справиться с гиперчувствительностью и преждевременным семяизвержением. Отвлекая внимание от своих ощущений на чтение газеты, он победил свой недуг, но его гиперстезия сменилась анестезией, а здоровое удовлетворение оказалось невозможным в обоих случаях.

Потеря чувствительности зачастую сопровождается ощущением, как будто тебя завернули в вату, или затемнением сознания. И все же, сколько бы пациент ни говорил мне, что он ничего не чувствует и в его голову не приходит ни единой мысли, я видел, что затемнение или анестезия были неполными и что это была лишь гипостезия, что-то вроде потускнения сознания. Мысли были (но скорее на заднем пла-

не), и чувства были тоже, хотя и назывались избитыми или притуплёнными.

В случае, описанном Фрейдом, пациент жаловался на постоянно висящую перед глазами пелену, которая исчезала лишь во время дефекации. Я полагаю, что это «снятие пелены» совпадало с чувством, возникающим у него при контакте фекалий со стенками анального отверстия, то есть при «контакте на выходе». Отсутствие такого контакта приводит к беспрепятственной, «неохраняемой» конфлюэнции между личностью и окружающим миром. *Конфлюэнция такого рода, отсутствие границы Эго, необходима для образования проекций.*

Маленькие дети крепко закрывают глаза, если не хотят смотреть. Это функция добавления, активность. Эффективности их любопытства препятствует дополнительный мышечный импульс. Похоже на то, что пелена у пациента Фрейда являлась просто прикрытием, дополнительной функцией, чем-то вроде сенсомоторной галлюцинации. Если попытаться как следует описать и проанализировать подобные функции прикрытия, можно раскрыть их цель: избегание определенного эмоционального переживания. В случаях анального онемения описания ощущений были таковы: «Кал проходит через резиновую трубку», или «Похоже на то, что там есть воздушная прослойка», или «Фекалии не касаются стенок».

Похожие описания приводились в случаях генитальной фригидности. Здесь также обнаруживались галлюцинаторные прослойки наряду с функциями исключения, вроде невозможности сосредоточиться и образовать адекватную «фигуру-на-фоне».

Оральная фригидность («онемение вкуса», потеря аппетита) играет значительную роль в нарушении развития Эго. Она препятствует появлению переживания наслаждения, равно как и отвращения, и способствует интроецированию пищи.

Глава 10 ПРОЕКЦИЯ

Построив с помощью существующей аналитической литературы ясную картину происхождения интроекции, мы все еще находимся в неведении относительно генезиса проекции.

Существует предварительная стадия проекции, для которой, по моим сведениям, еще не было придумано название. Часто можно наблюдать, как ребенок вышвыривает куклу из коляски. Эта кукла заменяет самого ребенка: «Я хочу быть там, где сейчас кукла». Эта эмоциональная (ex-movere) стадия дифференцируется позднее на *экспрессию* и *проекцию.* Здоровый психический метаболизм требует развития в сторону экспрессии, а не проекции. *Здоровый характер выражает* свои эмоции и *идеи, параноидальный характер проецирует* их.

Важность экспрессии вряд ли можно переоценить, если помнить о двух фактах:

(1) Неверно говорить о подавлении инстинктов. Инстинкты не могут быть подавлены — могут подавляться только их проявления.

(2) Наряду с торможением проявлений инстинктов (главным образом в действиях) каждый невроз чинит препятствия самовыражению (главным образом в вербальной сфере). Экспрессия заменяется лицедейством, вещанием в духе телепередач, лицемерием, застенчивостью и проекцией.

Подлинное выражение чувств — дело непроизвольное; оно идет «от сердца», но формируется сознательно. Всякий

художник — изобретатель, находящий средства и способы, порою новые пути самовыражения.

Проекция — по сути бессознательное явление. Проецирующий человек не способен удовлетворительно отличить внешний мир от внутреннего. Он визуализирует во внешнем мире те части своей собственной личности, с которыми отказывается себя идентифицировать. Организм переживает их как находящиеся за границами Эго и ведет себя агрессивно[1].

Чувство вины — вещь неприятная; вследствие этого дети и взрослые с недостаточно развитым чувством ответственности склонны проецировать любые предвосхищаемые обвинения на кого-либо другого. Ребенок, ударившийся о кресло, винит в этом «противное» кресло. Взрослый мужчина, загубивший свой бизнес, способен переложить ответственность на «тяжелые времена» или «судьбу» — какой-нибудь козел отпущения или недоброжелатель всегда под рукой.

Такие проекции вины дают преимущество временной передышки, но лишают личность Эго-функций контакта, идентификации и ответственности.

Подвергая анализу пациентов, проходивших ранее лечение у других аналитиков, я заметил, что у некоторых из них наблюдалось необычайно много проекций. Подавленные части их личностей попали в сознание, но пациенты не смирились с фактами и функциями, вынесенными на поверхность. Они были плохими «жевунами», и им так и не удавалось усвоить материал, который был напрямую выброшен из Бессознательного в окружающий мир, минуя границы Эго. В одном случае такой пациент спроецировал свои сексуальные импульсы на друзей, почти развил в себе манию преследования. Другой проецировал на мир свою агрессию и в результате стал намного более боязливым. Высвобождение подавленного

[1]Здесь остались некоторые сложности, требующие прояснения. Бог, к примеру, является проекцией человеческих стремлений к всемогуществу, но в результате частичной идентификации («Мой» Бог) агрессия направляется лишь против чужого бога, либо в ситуациях разочарования, несогласия с «волей Божьей».

Люди часто говорят, что вспоминают о Боге лишь тогда, когда требуется его вмешательство. Но это не память, а каждый раз новая проекция. Когда в затруднительной ситуации они чувствуют себя беспомощными и желают обладать властью и магическими средствами, они проецируют подобные желания всемогущества, и всемогущий Господь Бог воссоздается заново.

материала без его ассимиляции в обоих случаях привело к тому, что пациенты попали из огня да в полымя.

Одна мамаша рассказала мне, что ее ребенку приснился кошмар. Он проснулся, крича, что его хочет укусить какая-то собака. Я обнаружил, что его попытка поиграть с матерью в «собачку» и «съесть» ее встретила суровый отпор: ему сказали, что он негодный мальчишка. Я не пытался объяснить ребенку значение собаки как тотемного животного и ее роль в Эдиповом комплексе; я просто счел само собой разумеющимся, что ребенок спроецировал фрустрированную агрессию на собаку из сновидения. Тем самым его активная роль «кусаки» была заменена на страх быть укушенным. Я посоветовал матери поощрять как игру в «собачку», так и сыновнюю агрессию. Кошмар больше не повторялся.

Человек, склонный к проекции, напоминает мне того, кто сидит в доме с зеркальными стенами. Куда бы он ни посмотрел, ему кажется, что он видит сквозь стекло мир, тогда как на самом деле перед ним предстают лишь отвергнутые частицы его личности.

За исключением сновидений и вполне сформировавшегося психоза, всегда можно обнаружить тенденции использовать в качестве экрана или приемного резервуара проекции адекватный объект. Ребенок, переживший кошмар, развил бы у себя кинофобию (боязнь собак), если бы ему не удалось вновь обрести первоначальную агрессивность. Страх перед нацией-агрессором увеличивается настолько, насколько жертва агрессии проецирует собственную агрессию на нападающую нацию, и снижается до реального уровня, когда жертва не поддается на запугивания и использует свою собственную агрессивность.

Внешний мир, однако, не всегда служит в качестве экрана для проекций; они могут иметь место также и в пределах *самой личности.* Существуют люди, чья строгая совесть не может быть объяснена единственно интроекцией. Родители, которые, согласно теории интроекции, воскресают в личности под видом совести, могут в действительности быть какими угодно, только не строгими. В одном из исследованных мною случаев родители оказались чрезвычайно сочувствующими людьми, подавившими агрессивность в ребенке добротой. Этот пациент страдал от жестоких упреков совести и сильного чувства вины. Он спроецировал свою агрессию — склонность к упрекам — на свою совесть, из-за чего сам чувствовал, что она нападает на него. Как только ему удалось

стать открыто агрессивным, совесть ослабила свою хватку, а чувство вины испарилось. Вылечиться от чрезмерно строгой совести можно только при условии смены самообвинения на приближение к предмету[1].

Русские «святые», описанные в советской литературе, усиливали чувство вины через укрощение агрессивности и отказ от греха. С другой стороны, ребенок может иметь совершенно нетерпимых родителей, но если он поддерживает свой боевой дух и не проецирует собственную агрессию на родителей или свою совесть, он сохранит душевное здоровье.

Проекции могут относиться к самым неожиданным объектам и ситуациям. Один из моих пациентов большую часть времени проводил в тревоге по поводу своих гениталий и тех ощущений, которые в них возникали. Он часто представлял себе, что его пенис исчезал в животе, что это как-то совсем не по-мужски или что это доказывает его слабость. В любом разговоре он всегда сворачивал на тему своего пениса. Анализ его генитальных и оральных проблем принес облегчение, но не разрешение их. Тогда до меня внезапно дошло, что его функции Эго сводились к жалобам и редким периодам плаксивости и раздражения. Куда подевались остальные черты его личности? Они были спроецированы на пенис. Он не думал, что избегает определенных ситуаций, но в подобных случаях ощущал, что его пенис исчезает в животе. *Он* не чувствовал себя слабым, слабыми были его *гениталии.* Вместо того, чтобы попытаться преодолеть однообразие своей жизни, он постоянно старался вызвать новые ощущения в своем пенисе.

Подобный случай, вне сомнения, — исключение. То, что мы видим достаточно часто, это *проекция на прошлое.* Вместо того, чтобы выражать эмоцию, вызванную актуальной ситуацией, пациент воскрешает воспоминание. Вместо того, чтобы сказать аналитику: «Вы говорите много чепухи», он с видимым безразличием внезапно припоминает один случай, когда он обрушился с нападками на своего приятеля за то, что тот «говорил много чепухи». Подобного рода игнорирование проекции на прошлое помогает психоанализу с одной стороны поддерживать догму о крайней важности про-

[1] В оригинале Перлз пользуется игрой слов «reproach» и «approach», выделяя в них соответственно префиксы «re-» (указывает на повторение действия) и «ap-» (встречается в глаголах, связанных с установлением контакта: например «appear», «appeal», «appease» и т.д.) *{прим. перев.).*

шлого, а с другой — мешает прояснению сути существующих в данный момент конфликтов.

Обычно нежелательный материал всецело проецируется на внешний мир. Порою обнаружить проекции оказывается действительно очень сложно; например, в случае с невротической потребностью в любви, всегда бывшей камнем преткновения для аналитической теории и практики. Карен Хор-ни осознала, насколько важна роль, которую данная черта характера играет у современных невротиков, и я уже объяснил, что эта потребность не может быть удовлетворена, поскольку любовь, будучи предложенной, фактически не принимается и не ассимилируется.

Психоанализ и индивидуальная психология (Адлер) выдвигают догмат, гласящий, что невротик остается более или менее инфантильным. Потребность в любви, конечно, имеется у всякого ребенка, а неспособность любить часто является характерной чертой невротика; но способность любить ни в коей мере не принадлежит одним взрослым. Ребенок любит и ненавидит с такой силой, какой взрослые могут лишь позавидовать. Трагедия невротика не в том, что он так и не смог *научиться* любить, и не в том, что он регрессировал до инфантильного состояния; она происходит от *ингибиции,* сдерживания любви и еще более от неспособности ее выразить. Когда за несчастной любовью следует разочарование, это болезненное переживание заставляет его стараться не следовать своим эмоциям. Дело обстоит так, будто он решил: «Пусть другие занимаются любовью; я больше не стану рисковать». Однако всякий раз, когда он возбуждает в ком-то любовь, ситуация вновь становится опасной; он испытывает соблазн ответить любовью на любовь, но стыдится показаться смешным или романтичным. Он боится, что кто-то получит над ним преимущество или что ему придется выслушивать упреки. Если же, вдобавок, у него оральный характер, жажда любви совпадает у него с его основной потребностью.

Невротик проецирует сдерживаемую любовь и в результате в своих ожиданиях и фантазиях он вызывает видения, в которых к нему испытывают как раз те самые нежные чувства, которые он в себе подавляет. Другими словами, он страдает не от неспособности любить, а от торможения — от страха полюбить слишком сильно.

Как и невротическая «потребность в любви», так и другой симптом, считающийся в классическом психоанализе не-

вротическим симптомом номер один, опирается на проекцию. Я говорю о комплексе кастрации, который основывается на страхе, что гениталии могут быть полностью или частично уничтожены. Чтобы доказать существование подобного комплекса, фрейдисты интерпретируют каждую часть человеческого тела как пенис. Даже материнское требование к ребенку пользоваться горшком истолковывается ими как кастрация. Психоанализ, однако, упускает из виду тот важнейший факт, что при всем многообразии так называемых заменителей пениса только один фактор остается постоянным, а именно повреждение; всякое дисциплинирующее обучение угрожает причинить, а порок и причиняет вред чему-то, будь то пенис, глаза, ягодицы, мозг или гордость. Возобновляющийся страх повреждения у невротика может быть излечен не втискиванием всевозможных символов пениса в комплекс кастрации, но скорее избавлением его от проекций невротической агрессии, от не нашедшего себе выражения желания угрожать и причинять вред.

Молодой человек с сильной, хотя несчастливой, материнской фиксацией признался, что избегает полового сношения из-за страха, что с его пенисом может что-то случиться во влагалище. Его сны показали, что он испытывал страх перед vagina denlata («зубастым влагалищем»). Женские гениталии представлялись ему чем-то вроде акулы, которая откусит его пенис. Очевидно, это был недвусмысленный комплекс кастрации. Он был художником и испытывал необычайное отвращение к любым отзывам о своих работах из-за *острых* критических *укусов,* которые могли в них содержаться. Он избегал всего, что угрожало его пенису и его нарциссизму.

Дальнейшее исследование симптомов принесло разгадку его невроза: он вряд ли когда-либо пользовался передни-ми зубами и боялся обидеть даже муху — два феномена, части встречающиеся вместе. Кусание и причинение боли были спроецированы, но не только на влагалище, так что страх боли распространялся не только на пенис. На мой взгляд, считать, что пенис — это единственный и более того, первичный объект, — весьма сомнительное решение и означает принятие симптома за причину. Даже если такого рода невротика можно было бы убедить, что влагалище не представляет никакой опасности, его проблемы не закончились бы на этом, поскольку комплекс кастрации не является цен-

тральным пунктом его невроза. Это всего лишь еще один результат проецирования агрессивности. Он может приобрести половую потенцию, но страх ущерба (например, его престижу) тем не менее способен сохраниться, и он просто-напросто займется

поиском очередного экрана для своих проекций. Робость нашего пациента прошла, когда он научился пользоваться своей агрессивностью, вгрызаться, получать от жизни то, что ему причиталось. В ходе лечения я услышал с его стороны острейшую критику.

Проекция — это галлюцинации в самом строгом смысле этого слова. Кошмар мальчика являлся подобной проективной галлюцинацией, которая занимает место центрального симптома при настоящей паранойе. В тех случаях, когда у человека остается достаточно чувства реальности, галлюцинации рационализируются; здесь мы можем говорить о паранойяльном характере. Типичен поиск «обстоятельств», чего-то реального, что могло бы убедить параноика, что он не галлюцинирует. Болезненно ревнивый муж, например, устроит засаду и попытается поймать свою жену в капкан, чтобы уличить ее в том, что она улыбается кому-то еще; и если это происходит, он истолковывает ее улыбку в соответствии с заранее обдуманными идеями ревности[1].

Одного человека преследовал страх, что однажды он будет убит свалившейся с крыши черепицей. Он старался не ходить вдоль домов и, забредая на проезжую часть, испытывал повышенный риск быть задавленным машиной. Его, естественно, невозможно было убедить в том, что шансы быть убитым черепицей составляют один к миллиону. Однажды он принес мне газетную вырезку и с триумфальным видом показал, что какой-то человек *был* убит черепицей: «Вы видите, я был прав; такие вещи *действительно* случаются». Он искал «доказательства» и нашел-таки одно; в конце концов его страх растворился после того, как он избавился от проекции своего специфического желания высовываться из окна и кидать камни в тех, кто поступил с ним «несправедливо».

Более легкие случаи параноидного характера отличаются определенной избирательностью, которая подчеркивает некоторые характерные черты личности и игнорирует другие.

[1] Ревность всегда происходит из невыраженных, проецированных желаний.

Подвергшиеся нападению черты относятся к проекциям, к отчужденным чертам параноидной личности. Проекции, таким образом, являются очень удобным средством для того, чтобы избегать решения проблем, возникающих при амбивалентном отношении. Проецируя свое собственное враждебное отношение, легко быть терпимым. Разве не заслуживает такой человек, чтобы его похлопали по плечу за то, что он — такой хороший, а мир вокруг — такой плохой?

Так как для организмической концепции не достаточно исследования чисто психологических аспектов, мы можем попытаться найти, какие телесные процессы соответствуют процессу проецирования.

Глава 11
ПСЕВДОМЕТАБОЛИЗМ
ПАРАНОЙЯЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ

Два рисунка могут в простой форме продемонстрировать работу пищеварительного тракта: рис. 12 показывает здоровый пищевой метаболизм; рис. 13 — патологическое явление, напоминающее метаболизм, но им не являющееся, которое может быть названо псевдометаболизмом.



Рис. 1

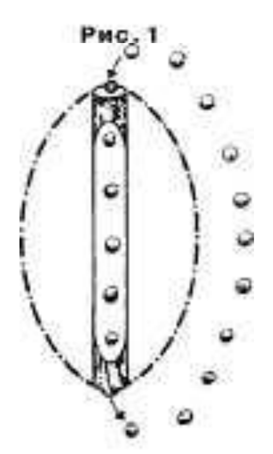


Рис. 2

Пищеварительный тракт представляет собой кожу, отделяющую организм от внешнего мира (подобно эпидермису). Пока пища находится внутри тракта и не проникла сквозь его стенки, она все еще изолирована от организма. В каком-то смысле она остается частью окружающего мира, подобно кислороду в легких перед тем, как он всасывается в альвеолах. И кислород, и пища становятся частью организма лишь после всасывания.

Без надлежащей обработки (пережевывание и т.д.) пища не станет усвояемой. Люди, которые недостаточно пережевывают пищу, могут обнаружить в своем кале целые зерна кукурузы, ягоды и тому подобные вещи. Интроецированный материал остается вне организма и впоследствии справедливо ощущается как нечто чуждое «Я», нечто, вызывающее дентальную агрессию или желание избавиться. Этот материал испражняется не в виде отходов, а в виде *проекции.* Он исчезает не из мира проецирующего человека, а только из его личности.

Под влиянием сопротивления здоровые процессы принятия пищи и дефекации часто превращаются в патологические состояния интроекции и проекции; с помощью сенсорных сопротивлений (гипостезия) ротовое и анальное отверстия становятся зонами конфлюэнции вместо того, чтобы регулировать коммуникации.

Когда я впервые натолкнулся на случаи, в которых пациент не принимал, а проецировал материал, высвобожденный из Бессознательного психоанализом, я попытался разгадать, каким образом этот материал мог выскользнуть наружу без контакта с Эго, без осведомленности пациента об этом процессе. Решением загадки оказалась структурная идентичность телесных и душевных процессов. Во всех этих случаях у пациентов имелась анестезия, нечувствительность ануса. Таким образом, аналитический материал, также как и фекалии, не профильтровывался (используя терминологию Федер-на) сквозь границы Эго; или, как бы я предпочел сказать, Эго не существовало, не функционировало. Поскольку между организмом и средой существовала конфлюэнция, не замечалось, что части личности покидали организм.

Одно из следствий анестезии зачастую простирается далеко за пределы прямой кишки. Ощущается, что потребность в дефекации существенно понижена, и появляется неуверенность, выражающаяся в постоянном напряжении сжимающих мышц ануса и хроническом запоре. Контроль за де-

фекацией происходит не биологическим путем; анус, в целях безопасности, жестко закрыт; дефекация форсируется, и часто образуются геморроидальные шишки. Не чувствуется прохождение фекалий через анус; этот процесс протекает без соответствующих ощущений. Дефекация сопровождается не полной осознанностью, а блужданием мыслей, порою даже чем-то вроде транса.

Здоровый организм ассимилирует физическую и духовную пищу и превращает ее в энергию, которая находит себе применение в деятельности; эта энергия проявляется в работе и эмоциях. Негодный материал выбрасывается в качестве отходов и в разрядке, его выражают, но не проецируют.

При псевдометаболизме взятый внутрь материал недостаточно ассимилируется, проходит сквозь личность и выходит наружу более или менее не использованным, унося с собой свою энергию. Она выскальзывает наружу, не выполнив свою задачу внутри организма. Если материал только лишь выбрасывается из организма как отходы, ущерб, причиненный организму, можно возместить. Потеря может быть в значительной степени компенсирована увеличением объема пищи. («Интроектор» жаден, и определенное количество поглощенной пищи всегда достигает тканей, несмотря на недостаточное разрушение ее во рту.) Получается, однако, что *в той степени, в какой могучий пищеварительный инстинкт остается неудовлетворенным, организм стремится восстановить вещество, из которого он сам состоит.* На примитивном уровне мы сталкиваемся с этой тенденцией в случае копро-фагической перверсии, на более высоком — в случае агрессивности параноика по отношению к своим проекциям.

Для того, чтобы понять патологию псевдометаболизма (особенно парадоксальную тенденцию параноидного характера быть одновременно и очарованным своими проекциями, и относиться к ним враждебно), необходимо подчеркнуть ту роль, которую в данном процессе играет подавленное отвращение. Интроекция идентична пище, слишком быстро проходящей через оральную зону. Если бы определенный продукт был распробован, это вызвало бы отвращение и рвоту; чтобы избежать этого, пища быстро проглатывается, а отвращение подавляется. Результатом является общая оральная анестезия и, в точности как в анусе, создается зона конфлюэнции. (Такая оральная анестезия была долгое время известна в

медицине в качестве истерического симптома.) Как только цензора — вкус и чувство пищи — лишают голоса, не остается никакого различения, разборчивости. Все заглатывается без разбора как физически (пиша), так и психически (знания). Бок о бок с недостаточной разборчивостью идет недостаточная сосредоточенность — блуждание мыслей и другие неврастенические симптомы.

Если мы станем рассматривать подавленные воспоминания как скопление непереваренных кусочков, мы увидим два пути избавления от них: ассимиляция или выброс. Чтобы быть ассимилированным, материал должен оказаться вновь пережеванным, а для того, чтобы его можно было заново пережевать, его надо извергнуть наружу. Отвращение является эмоциональным компонентом рвоты. Если этот непереваренный материал не извергнуть в виде рвоты (не повторить), он направляется в противоположном направлении, на выброс.

Выброс не ощущается как отделение, так как благодаря анальной анестезии образовалась конфлюэнция: *выброс превращается в проекцию.* Организм продолжает атаковать и разрушать недавно спроецированный материал, который закрепляется за определенными объектами внешнего мира. Когда эти объекты становятся «фигурами», организм отвечает на их появление агрессией: враждебностью, мстительностью и преследованием.

Такого рода паранойяльное преследование — весьма замечательный феномен. Это попытка установить границу

Эго, которой не существовало в момент проецирования. Но эта попытка обречена на неудачу, поскольку параноик желает атаковать материал, являющийся частью его самого, обращаясь с ним так, будто он принадлежит внешнему миру. Он не может оставить «проекцию» в покое, так как его агрессия в основе своей имеет пищеварительную природу. Однако поскольку данная агрессия не применяется подобно дентальной агрессии, разрушение безуспешно ведет лишь к повторной интроекции. Переваривание и повторное переваривание остаются незавершенными, противник поглощен, но не ассимилирован, он проецируется затем вновь и воспринимается как преследователь[1]. И так далее, и так далее. Анестезия как ротового, так и анального отверстия приводит к потере

[1] Преследование собственных проекций сменяется при настоящей паранойе идеей «себя как преследуемого».

осознанности: чувство пищи (смакование вкуса и понимание его структуры) и чувство дефекации перестают быть функциями Эго.

Поскольку неассимилированный материал не просто выбрасывается и отвергается за ненадобностью, но и проецируется во внешний мир, в нем оказывается все больше и больше ранее спроецированного материала, который опять-таки остается не полностью переваренным. Возникает порочный круг, который приводит к тому, что паранойяльная личность постепенно теряет контакт с реальным миром, изолируется от всего окружающего. Человек живет в «воображаемом» мире. Обычно он не осознает этот факт благодаря тому, что неспособность рта и ануса управлять коммуникацией привела к конфлюэнции между ним и проецируемым миром, который он принимает за реальный[1].

Следующий пример может послужить иллюстрацией к развитию цикла проекции/интроекции. Некий мальчик восхищен великим футболистом. Его воодушевление осмеивается, поэтому он подавляет его и проецирует свое восхищение на сестру, воображая ее поклонницей этого героя. Позднее он интроецирует героя и хочет, чтобы восхищались им самим. Чтобы завоевать восхищение, он «выпендривается» и пускает в ход весь свой детский репертуар. Сестра отплачивала ему ворчанием и насмешками вместо восхищения. Мальчик становится застенчивым и втайне лелеет мечты о том, чтобы стать выдающимся спортсменом. Теперь он встал на путь превращения в невротика, но он все еще не параноик. Это, однако, может случиться, если он станет в то же время завидовать своему бывшему герою, который в его воображении превратился в соперника, и выражать недовольство его успехами. Если он затем начнет проецировать свою зависть и посредством этого приобретет уверенность в том, что мир завидует его (воображаемым) достоинствам, то поставит перегородку между собой и своим окружением; он притаится и станет молчаливым или наоборот — раздражительным и вспыльчивым. Основание паранойяльного характера, возможно даже будущей паранойи, уже заложено.

Я преднамеренно упростил паранойяльный метаболизм. Существует намного больше зон, сквозь которые интроекции

[1] Если бы по крайней мере не подавлялось отвращение, мощный его барьер воспрепятствовал бы реинтроецированию проекций, и порочный фуг мог бы быть прерван. Отвращение является границей Эго, хотя, конечно, и не самой приятной.

и проекции проникают в организм и покидают его, но та частота, с которой обнаруживается связь между расстройствами пищеварительной системы и паранойяльными симптомами, настолько очевидна, что можно с уверенностью рассматривать псевдометаболизм в качестве первичного симптома.

Среди прочих симптомов мы находим в половой сфере ревность и вуайеризм. Один молодой человек был слишком скромен для того, чтобы вступить в половое сношение со своей невестой, и проецировал свои мысли на приятеля, к которому стал ее ревновать. Нетрудно было показать ему, что он визуализировал именно то, что ему не удавалось выразить как собственное желание, повторная идентификация быстро прояснила ситуацию.

С другим пациентом дело обстояло не так просто. Здесь процесс зашел дальше. Этот человек был женат, и после проецирования он интроецировал своего воображаемого соперника. Во время полового акта он вел себя так, «как будто» он был другим человеком. Не согласуясь со своими биологическими потребностями, он вместо этого сосредотачивался на спектакле, где изображал своего друга. Контакт с женой был недостаточен: половой акт не приносил удовлетворения и оставался по сути своей незавершенным. Это только подстегивало проекции и интроекции в их следовании по порочному кругу.

В другом случае недостаточное чувство пениса создало конфлюэнцию. На этот раз пенис проецировался на женщин, и начался пожизненный поиск женщины с пенисом. Здесь налицо настоящий комплекс кастрации или, скорее, галлюцинаторная кастрация, имеющая отношение к отсутствию адекватных ощущений.

Ранее мы уже имели дело с иным аспектом комплекса кастрации: а именно, с тем, что проецированная агрессия рождает страх за какую-то часть себя (например, пенис). Существует, однако, одна жалоба, которую психоанализ также относит к комплексу кастрации, но которая не может быть объяснена проецированной агрессией. Многие мужчины верят, что потеря семени делает их слабыми или больными; другие живут в постоянном страхе потери денег и нищеты. Если какая-нибудь деятельность проецируется, Эго ощущает себя пассивным; в случае проецируемой агрессии оно чувствует, что на него нападают. Однако потеря энергии ощущается как функция самого организма, а не как результат нападения.

Проецирующий человек действительно теряет энергию вместо того, чтобы использовать и выражать ее. В вышеприведенном примере мальчик вместо того, чтобы испытывать восторг (а с ним и острую радость жизни), пускается во все тяжкие для того, чтобы заставить людей восторгаться собственной персоной. Проецируя свой восторг, он теряет его; это становится первым шагом к ослаблению личности.

Один пациент, обладающий паранойяльным характером, пожаловался мне, что несмотря на пониженную

сексуальную активность, он испытывает постоянную потерю энергии. Он страдал от преждевременного семяизвержения. Он проецировал свое семя, едва ощущая разрядку и ничего не испытывал даже приближаясь к настоящему оргазму. Вместо временной конфлюэнции его личности с женой, вместо единения, которое характеризует половой акт, всегда существовало половое перевозбуждение, но не личный контакт.

Верно, что в момент оргазма, возникает конфлюэнция, такое слияние мужчины и женщины в одно целое, при котором индивидуальность и окружающий мир перестают существовать. Но эта конфлюэнция есть высшая точка на повышающейся кривой личного, кожного и, наконец, генитального контакта. Переход феномена контакта/изоляции в конфлюэнцию проявляется как сильное чувство удовлетворения[1].

Люди с преждевременным семяизвержением характеризуются неразвитой зоной контакта и слабыми функциями Эго. Их возможности для генитального контакта так же малы, как ослаблена их способность к контакту с пищей. Так же, как они требуют немедленного перетекания молока безо всяких усилий, они позволяют своему семени вытекать, не создавая границы контакта и не пропуская его через нее, к примеру, без переживания удовлетворения. Преждевременное семяизвержение — это характеристика человека, неспособного к сосредоточенному усилию. *Усилие* проецируется, и ожидается, что оно будет произведено не самим субъектом, а кем-то еще. Такие случаи кажутся проявлением либо инфантильности — зависимости от заменяющего мать, либо начальственной позиции, предполагающей наличие наемных рабочих и слуг, выполняющих за них работу. В обоих случаях (они иногда встречаются вместе у одного и того же человека) крах наступает тогда, когда им приходится самим вставать на ноги.

[1] Хорошо известным примером является сладкое примирение после ссоры.

В примере с преждевременным семяизвержением специфическое усилие проецировалось, а единственным видом личностной экспрессии оставалось неспецифическое возбуждение (раздражение). Бывает и противоположный случай: фригидная личность проецирует свое *возбуждение* и, в то же время, чрезвычайно сосредоточенно прилагает бесплодные («пустышечные») усилия. В сексуальной сфере эти фригидные типы избегают необходимой разрядки и выражения сильного возбуждения, но в то же время делают все, чтобы возбудить своего партнера. Сами они остаются пустыми, неудовлетворенными, разочарованными или, в лучшем случае, довольствуются жалким заменителем, садистским удовольствием от сознания достигнутой цели возбуждения партнера, в то время как сами они остались бесстрастными. Их фригидность является фортификационным сооружением, через которое они стараются проникнуть, но вознаграждение, получаемое ими в сексуальном, равно как и в оральном, плане столь же недостаточно, как и в случае с преждевременным семяизвержением. Они выматываются до такой степени, что после полового акта чувствуют себя не счастливыми, а только истощенными. При обоих типах нарушений (преждевременной и задержанной эякуляции) никогда не происходит завершения ситуации и организм не достигает требуемого равновесия.

Невротик со своей неутолимой жаждой любви и восхищения находится в такой же ситуации. Даже когда он получает вожделенную любовь, он не испытывает ожидаемого удовлетворения. Его псевдометаболизм обычно достаточно прост; он жаден до получения справедливой оценки, но когда он получает ее (в виде критического или благоприятного отзыва), он либо отвергает, либо интроецирует, неразборчиво проглатывает ее. Он не извлекает для себя пользы из этого подарка, не ассимилирует, но проецирует оценку и продолжает двигаться по порочному кругу. Потеря энергии за счет проецирования, то есть за счет недостаточной ассимиляции, приводит к атрофии личности у человека с паранойяльным характером.

Глава 12
КОМПЛЕКС МЕГАЛОМАНИИ-ИЗГОЙСТВА

Так как при паранойяльном характере различные циклы интроекции/проекции протекают одновременно, в целях анализа они должны быть изолированы. Один из этих циклов заслуживает особого интереса. Он присутствует у всякого параноика и, в более мягкой форме, в повседневной жизни. Подходящим названием для этого цикла было бы «комплекс мегаломании-изгойства», или, используя более привычное выражение, комплекс превосходства-неполноценности. Одна его половина — комплекс неполноценности — стала любимицей публики номер один.

В то время как А.Адлер, отец «чувства неполноценности», утверждает, что его источником является полученная в детстве травма, основанная на некоторой физической неполноценности, В.Райх видит в нем симптом импотенции. Оба они, однако, упускают из виду тот факт, что чувства неполноценности появляются в ситуациях, когда высокомерные и им подобные люди не справляются с поддержанием своего положения превосходства.

В этой главе я намереваюсь описать особую связь, возникающую между чувством неполноценности и специфическим видом оценки, происходящую из оценивания фекалий. Те, кто наиболее сильно страдают от чувства неполноценности, ощущают себя изгоями, отверженными всем миром. В другое время у них появляется высокомерие; мегаломани-

ческие фантазии (часто скрывающиеся в мечтах), в которых они видят себя королями, вождями, лучшими игроками в крикет и т.д., и получают право смотреть на товарищей сверху вниз. При подлинной паранойе эти фантазии становятся убеждениями.

Мы имели дело с одной из причин подобных фантазий, проекциями, превращающими восхищение в навязчивую жажду восхищения со стороны других. Даже если это желание не может исполниться, воображаемое претворение его в жизнь обнаруживает нарциссическую цель и выгоду, а именно — быть «царем горы» (собакой сверху), быть лучше всех, сильнее или красивее других, или, по крайней мере, лучше соперника. Оказавшись наверху, мечтатель может

презирать и осуждать мир, смотря на ближних сверху вниз. Один мальчик мечтал, чтобы его отец — личность весьма внушительная — стал гномиком.

И снова тот же порочный круг: «Чем выше заберешься, тем больнее падать». Презрение проецируется на других, и мечтатель чувствует себя презираемым, отверженным — изгоем. Вскоре он интроецирует презирающего и начинает относиться к другим, как к изгоям.

Ретрофлексия усложненяет данный цикл: в некоторых случаях периоды мегаломании и «изгойства» совпадают; личность параноика тогда раскалывается надвое; он ретрофлек-сирует свое презрение и презирает «себя» за свои отличительные особенности или действия; он является презирающим и презираемым одновременно. Чем сложнее ему принять свое истинное «Я», тем большее возникает искушение оправдаться, потребовав невозможного от себя и окружающих. В течение периода проекции он воображает, что к нему постоянно предъявляются некие требования. Одна из моих пациенток не способна была вынести и часа, если он не был чем-то заполнен — она набивала делами распорядок дня точно так же, как набивала желудок; но как только она договаривалась о чем-нибудь, это становилось для нее обязанностью, долгом, невыполнение которого было для нее равносильно смерти.

Часто можно встретить трудности в принятии комплиментов, добрых чувств, подарков и т.д. В периоды «изгой-ства» *неспособность* таких людей *принимать* знаки любви проецируется, они чувствуют себя недостойными и ничто не может убедить их в обратном. Если происходит ретрофлексия, они не могут принять себя такими, какие они есть. Им

не нравится исходящий от них запах, они не выносят собственного вида и так далее.

Комплекс «мегаломании-изгойства» отличается от более широкого явления псевдометаболизма тем, что он оказывается заряжен оценками, более или менее похожими на общепринятое отношение к фекалиям. В психоаналитической интерпретации фекалии по большей части символизируют нечто ценное: ребенка (напоминание о ситуации рождения) или деньги (выражение через противоположное). Эти интерпретации могут быть верны, если речь идет о ребенке. В это время фекалии часто рассматриваются матерью и ребенком как подарок, но вскоре, в период приучения к чистоплотности, ребенок научается презирать их и интроецировать отвращение окружающих по отношению к ним.

Для современного взрослого фекалии принимают недвусмысленное, символическое значение чего-то мерзкого, вызывающего отвращение, невыносимого, чего-то, что вообще не должно существовать. «Ты — комок грязи, кусок дерьма» — чрезвычайно обидное ругательство. Символика мерзостного, отвратительного, невыносимого лежит в основе чувства «изгойства» или неполноценности. *В период интро-екции — идентификации с фекалиями — паранойяльная личность ощущает себя грязью; в период проекции — отчуждения — она превозносит себя и воспринимает мир как грязь.*

Дурной («грязный») вкус, который параноики чувствуют во рту, напоминает о фекальном происхождении интроекций, и они слишком усердствуют в том, чтобы рассматривать многие вещи и поступки как «дурной вкус». Изо рта может действительно неприятно пахнуть, так как по моим наблюдениям у каждой паранойяльной личности наблюдаются нарушения пищеварительных функций. В случае желудочного невроза всегда можно ожидать появления сопутствующих паранойяльных черт.

Когда во время анализа паранойяльная личность начинает воспринимать проекции как презираемые части себя, она испытывает отвращение и сильный позыв к рвоте. Это добрый знак. Он указывает на возрождение цензора и границ Эго. Проекции больше не интроецируются слепо. Когда вкус оказывается восстановлен, отвращение (вызванное фекальным происхождением проекции) всплывает на поверхность. Без повторного появления отвращения анализ лю-бого пищеварительного или паранойяльного невроза становится делом безнадежным.

Психоанализ уже обнаружил, что в большинстве неврозов имеется психотическое ядро. Паранойяльное ядро в неврозе навязчивых состояний до сих пор рассматривалось как неподдающееся лечению. Это ядро, однако, может быть растворено, если уделить достаточно внимания его пищеварительному компоненту.

Между паранойяльным и обсессивным характером находятся всевозможные переходные, но с определенными различиями, имеющими решающее значение. Паранойяльные функции по большей части бессознательны, а функции Эго серьезно расстроены; при обсессивном процессе функции Эго *качественно* преувеличены (почти застывая при этом), хотя сокращаются *количественно.* Кроме того, при неврозе навязчивых состояний онемение играет куда менее значительную роль, и основным фактором является актуальное сознательное избегание контакта. Избавление от «чувства» загрязненности достигается стремлением постоянно мыть руки и избегать контакта с грязью. Таким образом, чувство загрязненности проецируется куда в меньшей степени, нежели у параноика. В оральном отношении у страдающего неврозом навязчивых состояний наблюдаются не такие полные, законченные интроекции, как в случае с параноиком, но избегание кусания и причинения боли становится более актуальным. Также наблюдается жесткость мускулов, главным образом челюстных. Кажется, что страдающий неврозом навязчивых состояний старается при кусании избегать соприкосновения верхних и нижних резцов, обеспечивая тем самым оральную конфлюэнцию. В противоположность параноику он часто использует коренные зубы, но оказывается неспособен к «ровному разрезу»; он опасается причинять вред впрямую и аккумулирует громадное количество агрессии (негодования, чувства обиды). Как следствие, львиную долю его навязчивых мыслей занимают мысли о причинении боли и убийстве.

Опасность, что эти фантазии об убийстве могут претвориться в жизнь, отсутствует на обсессивном краю шкалы промежуточных стадий, но повышается по мере приближения к паранойяльному краю (можно сравнить с превосходными очерками из жизни параноиков в фильме «Гнев небесный» и романе Кронина «Замок шляпного мастера»).

Как неврозу навязчивых состояний, так и паранойе свойственно сильное стремление к конфлюэнции. Но

параноик, в

отличие от страдающего неврозом навязчивых состояний, не осознает этого; последний живет в постоянном страхе потери индивидуальности и самоконтроля. Он уходит от опасности соскальзывания в паранойяльную конфлюэнцию благодаря установлению границ. Его защита, подобно Линии Ма-жино, страдает от недостаточной подвижности. Цепляясь за такие жесткие границы, он обретает ложное чувство безопасности, подобное тому, которое испытывали французы: они были недостаточно осведомлены о существовании кон-флюэнции, проходящей через страны Бенилюкса (так как конвенциональные границы не существовали для Гитлера), и о необходимости установления гибких обороняемых границ. Линия Мажино превратилась в «пустышку» — неразрушимый, но обладающий жесткой и поэтому неспособной к адаптации структурой, объект.

Дальнейшие исследования прольют больше света на связь между неврозом навязчивых состояний и паранойей. Одно кажется определенным: при обоих заболеваниях, в отличие от истерии и неврастении, наблюдается очень небольшая вероятность ремиссии или спонтанного излечения, и скорее имеется тенденция к постоянному ухудшению ситуации. Неудивительно, что это напоминает порочный круг паранойяльного метаболизма и всевозрастающую склонность к избеганию у страдающего неврозом навязчивых состояний. Оба эти явления постепенно приводят к распаду, дезинтеграции личности. На продвинутых стадиях заболевания оба типа теряют способность улыбаться, ценить юмор. Они всегда смертельно серьезны.

Открытие паранойяльного ядра в обсессивном неврозе влечет за собой одну опасность. Можно поддаться искушению «срезать угол» и заниматься одним ядром. Это будет серьезной ошибкой и только увеличит потребность в занятиях, связанных с «пустышкой», и страдания невротика. Необходимо, следовательно, «отточить», обострить притуплённую агрессивность. Для этой цели возможно использование симптома, который всегда встречался мне в подобных случаях и который обладает тем преимуществом, что является феноменом контакта, хотя зачастую и искажается проекцией. Человек с обсессивным характером любит причинять боль и выставлять людей дураками: отношение, часто хитро скрываемое (например, тогда, когда людей заставляют чувствовать себя глупыми, бессильными или сконфуженными), но на ранних стадиях проявляющееся в очень примитивной

форме. Достаточно интеллигентный молодой человек задавал своему отцу, обладающему университетской степенью, глупые вопросы вроде: «Папочка, ты такой умный, я уверен, ты можешь сказать мне, сколько будет трижды четыре?» Если, однако, обсессивные невротики проецируют свое дуракава-ляние, они даже не извлекают из него удовольствия и живут в постоянном страхе, поддерживая в себе иллюзию, что из них делают дураков.

Лечение невроза навязчивых состояний должно предотвратить дальнейшее распространение избегания агрессивности и провоцировать ее непосредственное выражение. Как только это оказывается достигнутым, лечение сводится к методу, применяемому к параноикам, которым мы обязаны помочь разорвать порочный круг проекции/интроекции и обратить этот процесс вспять путем возобновления здорового функционирования Эго.

Не имеет значения, в каком месте был впервые разорван порочный круг, при условии, что структура действий держалась в уме, сама работа проводилась с позиций холизма и в ней присутствовали целиком и полностью все три основных момента:

(1) Тщательное размельчение телесной и духовной пищи в качестве подготовки к ассимиляции; особое внимание должно уделяться извлечению наружу подавленного отвращения и «пережевыванию» интроекций.

(2) Функция чувства дефекации и развитие способности выносить смущение и стыд. Обучение распознаванию и ассимиляции проекций.

(3) Снятие груза ретрофлексированного.

Теперь мы разобрались со всеми пунктами вышеуказанного предписания за исключением «способности выносить смущение и стыд» (в пункте 2), которое требует к себе несколько большего внимания.

Глава 13
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Существует разделение на соматические, интеллектуальные и эмоциональные сопротивления в соответствии с тремя аспектами человеческого организма: телом, разумом и душой. Подобная классификация сопротивлений является, конечно, искусственной. Все три аспекта будут присутствовать в каждом случае, но в разной степени и разной компоновке. В большинстве случаев, однако, один из аспектов будет доминирующим и обеспечит более удобный подход к остальным.

Предыдущие главы были посвящены сенсомоторным (соматическим) сопротивлениям. Интеллектуальные сопротивления — это оправдания, рационализации, словесные требования совести и цензора, важность которых была доказана Фрейдом. Но, несмотря на подчеркивание в основном психоаналитическом правиле важного значения смущения, его теоретические интересы лежали скорее в сфере детального исследования интеллектуальных, нежели эмоциональных сопротивлений. И по сей день эмоциональные сопротивления — за исключением враждебности — не входят в круг интересов психоанализа настолько, насколько они этого заслуживают.

Мы можем поверхностно классифицировать эмоции на дополняющие и недополняющие, ЯТ и ф, положительные и отрицательные.

Среди *неполных эмоций* числятся беспокойство и печаль, служащие выразительными примерами. Печаль может длиться часы и дни, если не набирает достаточной силы для того,

чтобы разрядиться в порыве плача, который восстановил бы равновесие в организме.

Беспокойство связано с ворчанием и нытьем и соотносится с неуверенным откусыванием кусочков пищи. Беспокоящийся человек не доводит действия до конца, агрессия частично подавлена и возвращается к нему в виде нытья и беспокойства. Ее постигает обычная судьба подавленной агрессии: она либо проецируется и тем самым превращается в пассивность («Я *беспокоюсь* насчет того или сего», «Мысль о том, чтобы пойти на эти танцы, все время *беспокоит* меня»), либо ретрофлексируется («Я так *беспокоюсь, что это меня в могилу сведет»).*

Если мать никак не выражает раздражение, вызванное поздним приходом дочери, оно превращается в беспокойство или фантазии о несчастных случаях. Если она «испилит» ее по приходе домой, ситуация окажется завершенной; но если она не решится так поступить, или если ей приходится разыгрывать дружелюбие и любовь, она поплатится за свое лицемерие бессонницей или, по меньшей мере, кошмарами.

Мальчик прекращает беспокоить свою мать сразу же, как только она даст ему сладости, как только действие было предпринято. Среди «беспокойных» взрослых всегда имеются те, кто не предпринимают действие сами, но ждут, пока за них это сделают другие. Неспособность обсессивного типа к выполнению действий ввергает его в постоянное беспокойство; вечная раздраженность параноика обязана своим возникновением неосознанным и незаконченным попыткам переделать свои проекции на новый лад. Один из моих пациентов, обсессивно-паранойяльный тип с доминирующими обсессивными чертами, неделями беспокоился по поводу малюсенького пятнышка у себя на пальто. Он не пытался удалить это пятнышко, поскольку боялся прикасаться к грязи. Ему хотелось попросить жену удалить это пятнышко за него, но он подавлял и это желание и продолжал беспокоиться сам и своим молчанием беспокоил жену. Это была действительно незавершенная ситуация, если учесть, что для ее завершения, удаления пятна, ему потребовалось бы затратить всего пару минут.

Эмоцией, относящейся к незавершенным ситуациям, мы называем чувство *обиды,* которое невозможно понять правильно, не оценив значимость цепляющегося отношения. «Цепляющийся» человек не может отпустить свою добычу, отказаться от нее и обратиться к сулящим лучшие перспективы

занятиям или людям. В то же время, он неспособен успешно иметь дело с тем, кто стал объектом его фиксации: усиливая «присасывание», он не прекращает попыток извлечь что-то из уже выдохшихся взаимоотношений, не получая больше удовлетворения, а лишь изматывая себя и усиливая чувство обиды. Это, в свою очередь, приводит к еще более сильному «цеп-лянию», и гонка по все более расширяющемуся порочному кругу происходит ad infinitum.

Он не желает осознавать тщетности своих стараний, так как, с другой стороны, неспособен оценить возможности, открывающиеся ему при переходе к новому полю деятельности (дентальная импотенция). «Обиженный» проецирует свою дентальную потенцию на объект фиксации и тем самым наделяет его неукротимой мощью, которой затем приходится подчиняться самому «обиженному». Благодаря проекции он оказался не в силах создать адекватные отношения. Он не может ни отклонять, ни соглашаться с тем, что делает или говорит объект фиксации. Хотя он и неспособен соглашаться, он обнаружит, что надоедливо твердит одни и те же возражения — «ноет», а не «пережевывает» и не «переваривает» действие или высказывание. Если бы «обиженный» ассимилировал ситуацию, ему пришлось бы выпустить добычу, порвать с объектом фиксации, завершить ситуацию, пройдя через эмоциональный переворот, вызванный работой оплакивания, с тем, чтобы достичь нулевой точки смирения и свободы.

Потребность организма в завершении эмоциональных ситуаций лучше всего может быть продемонстрирована путем сравнения с процессом выделения. Мочу можно удерживать долгие часы, но мочиться возможно не долее минуты. Сдерживание эмоций ведет к эмоциональному отравлению, так же как удерживание мочи вызывает уремию. Люди могут быть отравлены ожесточением по отношению ко всему миру, если им не удается разрядить свою ярость по отношению к отдельному объекту.

И снова я должен предостеречь от принятия идеи, согласно которой, эмоции являются мистическими энергиями. Они всегда связаны с событиями в соматической сфере до такой степени, что часто бывает трудно отличить незавершенную эмоцию от незавершенного действия. Подобным же образом термины «катарсис» или «эмоциональная разрядка» станут теми выражениями, которые мы будем временно использовать, пока не узнаем больше о функциях, вовлеченных в этот процесс.

If и ф эмоции могут быть аутопластическими и аллоплас-тическими. Аллопластическое ф принимает форму разрушения объекта (удовольствие от разгрызания хрустящей пищи, неистовой ярости и т.д.); аутопластическое разрушение — это резиньяция (отказ от объекта), работа оплакивания, сопровождающиеся в случае успеха плачем. Подавление плача вредно, поскольку оно препятствует приспособлению организма к потере или фрустрации. Когда кто-то причиняет вам боль, плач — не обязательно на виду у всех — процесс целительный. Воспитательный принцип «мальчики не плачут» способствует паранойяльной агрессии. Даже сержанты полиции порой говорят: «Не надо давать сдачи; лучше поплачь!»

Древние греки совершенно не стыдились плакать, хотя Ахиллес и был достаточно «крутым парнем». В современной литературе, особенно русской и китайской, часто можно прочитать, что герой плачет. Наряду с большей эмоциональной независимостью человек получает возможность независимо действовать (партизанская война).

Дифференцировка t, как мне кажется, заключается в следующем: аллопластическое разрушение представляется имеющим преимущественно физическую природу, аутопластическое — химическую. Аутопластическое разрушение, направленное вовне, проявляется как бессильная ярость или злословие, месть посредством слов. Оно больше походит на плевок, чем на укус, и представляет малую ценность для организма.

Для того, чтобы понять «позитивные» и «негативные» эмоции, нам придется вспомнить закон диалектики о переходе количества в качество.

Всякая эмоция, всякое ощущение превращается из приятного в неприятное, когда его напряжение или интенсивность превышает определенный предел. Горячая ванна может сперва оказаться приятной, но чем выше становится температура, тем более неприятной она будет, пока не достигнет той точки, когда мы обваримся, и наша

жизнь окажется в опасности. Для большинства людей чай обладает неприятным горьким вкусом, но добавьте одну-две ложки сахару, и вкус станет приятным; добавив его сверх того, вы почувствуете тошнотворную приторность и скорее всего не станете пить такой чай. Дети любят, когда их обнимают, но им вряд ли понравит-

ся, если вы начнете сжимать их так, что «дух перехватит». В условиях патологии гордость сменяется стыдом, аппетит — отвращением, любовь — ненавистью. Дети легко переходят от смеха к плачу. Воодушевление и апатия, приподнятое настроение и депрессия представляют собой еще несколько эмоциональных противоположностей.

Негативные эмоции возбуждают желание избавиться от них. Они, однако, не могут превратиться в свои приятные противоположности, если мы не допускаем их разрядки, смены чрезмерного напряжения терпимым и дальнейшего перехода к нулевой эмоциональной точке.

Эмоции поддаются контролю, но весьма сомнительно, что они могут быть подавлены и вытолкнуты в бессознательное. При благоприятных условиях они разряжаются мельчайшими дозами (досада, например, провялятся в угрюмости), при менее благоприятных обстоятельствах они либо проецируются, либо контролируются, и поддержание контроля требует постоянной бдительности.

Неспособность выносить неприятные ситуации мобилизует «предателей» организма: смущение и стыд.

Застенчивость — это тот же стыд в более мягкой форме, противоположный его полюс — гордость. В случае наличия этих эмоций, например, смущения, личность стремится стать «фигурой», противостоящей фону окружения. Если попытка ребенка показать свои успехи в каком-либо деле встречает интерес, похвалу и подбадривание, это будет способствовать его развитию; но если справедливая оценка удерживается при себе, похвала и известность становятся для него более значимыми, нежели само *делание.* Ребенок, вместо того чтобы концентрироваться на *объекте,* делает центром своего внимания *самого себя.* Лишите ребенка разумной похвалы, и у него появится постоянная, часто неутолимая, жажда ее. Экспрессия превращается в выставление напоказ, но попытки пускать пыль в глаза по большей части встречают отпор. Само достижение упускается из виду, тогда как его эксгиби-ционирование осуждается и подавляется. Подавление, в таком случае, превращает эксгибицию в нечто ей противоположное, в ингибицию (задержку, торможение); вместо того, чтобы «выносить наружу», ребенок «прячет внутрь себя» («ex-habere» и «in-habere»).

Если естественное выражение чувств ребенка встречается в штыки, гордость оборачивается стыщом. Хотя стыд подразумевает склонность к слиянию с фоном, исчезновению,

такого не происходит; изоляция от среды осуществляется символическим путем: лицо и другие части тела закрываются (краской стыда или руками), ребенок отворачивается, но, словно поддавшись каким-то чарам, стоит на месте как приклеенный. Психологический аспект этого явления особенно интересен. В соответствии с сильным чувством разоблаченности кровь приливает к действительно обнаженным частям тела (щекам, шее и т.д.) вместо того, чтобы направляться к тем частям тела, которые провоцируют появление чувства стыда (мозг: онемение, неспособность мыслить, пустота в голове, головокружение; мышцы: неуклюжесть, невозможность двигаться; гениталии: омертвелость, фригидность вместо ощущений и эрекции).

Так как наши способы выражения многообразны, мы способны испытывать стыд почти за все. Вообразите замешательство типичной крестьянской девушки, одетой в свое лучшее воскресное платье, под презрительным взором светской модницы. С подлинной наивностью, безо всякого желания оказаться на первом плане, она даже не испытает смущения.

Для ребенка, построившего в саду замок, очень важно, заинтересуется ли и оценит ли его мама или станет кричать: «Посмотри, какой ты грязный! Что за беспорядок ты наделал! Тебе должно быть стыдно за себя!» Этот последний часто слышимый упрек принимает особенное значение для воспитания, поскольку не ограничивает вину каким-либо отдельным действием или положением, но осуждает и клеймит личность *в целом.*

Я назвал стыд и смущение предателями организма. Вместо того, чтобы способствовать здоровому функционированию организма, они препятствуют ему и тормозят его. Стыд и смущение (и отвращение) — те неприятные эмоции, которых мы стараемся избегать. В первую очередь они — орудия подавления, «опосредующие способы», образуемые неврозом[1]. Также как предатели идентифицируют себя с врагом, а не со своим собственным народом, так и смущение со стыдом, застенчивостью и страхом ограничивают экспрессию индивида. Выражение чувств становится их подавлением.

Теперь становится очевидной ценность следования основному аналитическому правилу. Способность выдерживать смущение выносит подавленный материал на поверхность,

[1]Они, в свою очередь, имеют в своем распоряжении мышечную систему.

ведет к появлению уверенности и способности к контакту и помогает пациенту принять ранее отвергнутый материал в результате поразительно облегчающего жизнь открытия, что факты, вызвавшие смущение, могут быть не таким уж и криминалом и способны даже вызвать интерес у аналитика. Но если пациент подавляет свое смущение вместо того, чтобы выражать его, у него появятся бесстыдные, нахальные ухватки, и он начнет «пускать пыль в глаза» (без настоящей уверенности). Бесстыдство ведет к потере контакта. Потакание смущению (подавление) приводит к лицемерию и чувству вины. Поэтому аналитик просто обязан довести до сознания пациента, что ни при каких обстоятельствах тот не должен заставлять себя говорить что-либо ценой подавления смущения, стыда, страха или отвращения. Опасность подавления либо сопротивляющихся эмоций, либо действий, вызывающих неприятную эмоцию, должна постоянно держаться в уме наряду с требованием, что *для анализа необходима завершенная ситуация;*

эмоции сопротивления плюс подавленные действия.

Взяв за пример агорафобию, мы видим, что наши пациенты избегают пересекать улицу и позволяют своему страху диктовать им, что делать или, скорее, чего не делать; или иначе, если совесть или окружающие требуют от них самоконтроля, они начнут подавлять свой страх. Они могут преуспеть в этом, лишь становясь напряженными и онемелыми, еще более усложняя тем самым свою невротическую позицию.

Успешное лечение фобии требует от пациента сопротивляемости как страху, так и побуждению действовать. Я разработал метод лечения, сравнимый с «заходом на посадку» в авиации. Студент летного училища делает несколько заходов до тех пор, пока ситуация не оказывается благоприятствующей посадке. Подобным же образом каждая новая попытка пациента пересечь улицу выносит на поверхность какую-то долю сопротивления, ту долю, которая должна пройти анализ и трансформироваться в адекватную функцию Эго, и так должно происходить до тех пор, пока ситуация не окажется подходящей для пересечения улицы. Давайте предположим, что агорафобия протекает на фоне бессознательного желания совершить самоубийство. Пониженная бдительность, возникающая вследствие онемения, способна лишь увеличить шансы пациента быть задавленным при «форсированном» пересечении улицы. Если мы принципиально оставим в покое его страх и заставим пациента сперва осознать, что он боится

не улицы самой по себе, но транспорта; если мы позволим ему преодолеть его преувеличенный страх машин, мы поможем ему сделать первый шаг на пути к нормальности. Позднее мы возможно обнаружим за его страхом быть убитым желание убить кого-то другого и то, что это желание настолько сильно, что его страх, очевидно, оправдан.

Один из наиболее интересных неврозов, который можно назвать «парадоксальным неврозом», возникает как следствие сопротивления сопротивлению. Таким образом, подавленный стыд трансформирует характер, делая его бесстыдным («pudere» = «быть пристыженным»), нахальным[1] («даже не краснеет»). Подавление отвращения не ведет к появлению аппетита, но к жадности и склонности набивать живот.

Определенные перверсии обязаны своей парадоксальностью попыткам управлять эмоциональными сопротивлениями. Мазохист, хотя он и сознательно ищет боли, боится ее, и, несмотря на все попытки привыкнуть к ней, никогда не будет в силах вынести ее сверх определенного предела. Эксгибиционист постоянно занят подавлением стыда. Вуайериста («подглядывающий Том») бессознательно отталкивает вид того, за чем ему хотелось бы наблюдать.

Одно из фрейдовских определений невроза утверждает, что это подавленная перверсия. Дело обстоит как раз наоборот. Перверсия и есть невроз, тогда и до тех пор, пока она содержит в себе незавершенную ситуацию. Вуайерист не может смириться с тем, что он видит, и поэтому подглядывает снова и снова. Как только он убеждается в том, что он видит нормальное явление, его любопытство удовлетворяется и тем самым сводится к нулю.

Общим для всех этих случаев является то, что подавление эмоциональных сопротивлений отбирает у субъекта большую часть его энергии и интереса к жизни. То, чем они занимаются, по большому счету, так же изматывающе и бессмысленно, как попытки удерживать мяч под водой, надавливая на него сверху, чтобы он не всплыл. Стыд, отвращение, смущение и страх должны получить возможность выйти на поверхность, попасть в сознание.

Осознавание нежелательных эмоций и способность их выдерживать является непременным условием успешного излечения; эти эмоции получат разрядку и тогда они станут

[1] Исходное выражение звучит по-английски как «cheeky» — «щекастый» *{примеч. перев.).*

функциями Эго. Именно этот процесс, а не процесс припоминания, формирует *via regia* к здоровью.

Способность выдерживать неприятные эмоции необходима не только для пациента, но и для терапевта. Психоаналитический метод все еще страдает от личностных сложностей своего создателя: неспособности Фрейда выдерживать его собственное чувство смущения. В личном контакте, насколько я сам переживал и слышал от других, он подавлял свое смущение нелюбезностью и даже оскорбительной грубостью. В процедуре психоанализа, как он сам признавал, он чувствовал себя неловко и смущенно под взглядом пациента; он избегал неприятного напряжения, организуя аналитическую ситуацию таким образом, чтобы не попадаться на глаза пациенту.

Не так важно, что эта процедура стала догмой, которой прочно привержен психоанализ; кому бы не хотелось защититься от смущения? Еще независимо от последствий для аналитика, это обуславливает определенный недостаток аналитического лечения, так как дает пациенту возможность не видеть аналитика, который на него смотрит, а следовательно проигнорировать тот факт, что он находится под наблюдением, и избежать осознавания смущения и стыда, с помощью которых он мог бы оздоровить развитие своего Эго.

Еще важнее, чем все эти эмоциональные сопротивления, оказывается неэмоциональное сопротивление, которое мы называем «сила кролика». Ни либидозный катексис, ни инстинкт смерти, ни обуславливание, ни теория запечетлевания никак не раскрывают истинных условий. Установка пустышки и страх неизвестности немного объясняет нежелание изменяться, но инерция и подлиная природа привычки остается самой темной загадкой.

Для практических целей нам может быть достаточно знаний о том, что привычки — это экономное приспособление, которое облегчает решение задач функции Эго, так как сосредоточение возможно только на одном объекте в одно и то же время. В здоровом организме привычки согласованы, нацелены на поддержание целостности. При некоторых условиях, например при взрослении или изменении окружения, привычки становятся неадекватны. Вместо поддержки целостности они разрушают ее, ведут к дисгармонии и конфликту. В таких случаях требуется реавтоматизация — проти-

вопоставление нежелательным привычкам тренировки желательных установок.

Подход Ф.М.Александера к этому вопросу наиболее интересен. Он ставит торможение перед активностью (переживание торможения идентично переживанию «точки творческого безразличия» по Фридландеру). Здесь не место

обсуждать его отвержение организмических влечений, которые приводят к «забыванию вспомнить» (т.е. неосознанный саботаж, страх изменений). Я хочу указать, что его «торможение» приводит к деавтоматизации привычек и дает шанс почувствовать влечение за привычкой.

Давайте рассмотрим такой пример: у человека есть привычка вскакивать и ходить из угла в угол во время разговора с кем-нибудь. Вспоминая о том, что нужно сдерживать эту привычку, он может ее преодолеть, но основное влечение, поднимающее его с места, остается незатронутым[1]. Возможно, он привычно смущается или впадает в панику, но он осознает только, что немножко нервничает. Он встает и уходит от тех людей, с которыми имеет дело, он прячется в раковину и это его единственный способ разобраться в своих мыслях. Другая возможность заключается в том, что во время разговора он становится раздраженным. Вместо того чтобы выразить свое раздражение, он убегает. И опять он ничего не узнает про свою потребность, кроме того, что чувствует себя утомленным.

Затормаживая, подавляя свой импульс, он, однако, удерживает его размытым, он осознает «голый» импульс. Я обнаружил, что очень небольшой результат достигается отторма-живанием значения импульса и переобуславливания, если одновременно с этим мы ничего не делаем с мощным внутренним влечением. Самый простой способ сделать это — поддержать его выражение. Если человек попросит своих коллег подождать немного, потому что он смущен или ему нужно дать выход своему раздражению, он сможет изменить неприятную привычку на адекватное управление ситуацией.

Однако это все детали. Они не умаляют ни в малейшей степени ценности выводов Александера о том, что человек должен замереть, прежде чем приступать к действиям или размышлениям. Чистым переобуславливанием он уменьша-

[1] В этом отношении техника Фрейда напоминают технику Алексанцера, при которой исцеление происходит благодаря фрустрации — очень «деятельная» техника, решительно препятствующая спонтанным импульсам пациента.

ет (но не избегает полностью) опасность развития параноидной установки. Люди, не способные к «сублимации», ломая свои привычки, лишают себя энергии выражения и будут однозначно проецировать свои импульсы (которые пер-воначально вели к формированию этих привычек) и становиться не счастливее, но опустошеннее.

Александер больше всего интересуется и больше всего занимается сверхнапряженными людьми; его «торможение» соотносится с высвобождением присасывания (Verbissenheit), и если ему успешно удается разместить эту инфантильную установку благодаря сознательному планированию, он конечно достигает фундаментальных изменений. Он правильно подчеркивает трудности, которые переживают люди в связи с изменениями. К счастью, не все человечество фиксировано на установке присасывания, к счастью, еще осталось некоторое количество жующих людей, которые хотят и могут осуществить изменения в себе и в других.

Метод «торможения ложных установок» Александера и его сосредоточение на правильных установках настолько же неэффективно и односторонне, как и подход Фрейда, который сосредоточен на анализе нежелательных установок. Требуется комбинирование, синхронизация анализа и пере-обуславливания. Разрушение и построение — это просто стороны единого неделимого процеса организмической реорганизации.

Часть третья
ТЕРАПИЯ СОСРЕДОТОЧЕНИЕМ
Глава 1 МЕТОД

Практическое применение научных открытий требует создания новой техники. Одним из важнейших факторов, обусловивших поражение французов, было то, что они не шли в ногу с новым методом ведения военных действий, ознаменованного изобретением танков и аэропланов.

Изобретение нового лекарства «М&В 693» *упростило* бы лечение многих заболеваний. Открытие микробов привело к развитию специальных антисептических приемов, более и более *усложняющих* проведение операции.

Широкое применение «М&В 693» стало возможным лишь благодаря классификации недугов на основе их бактериологического происхождения; новая классификация принесла с собой такое упрощение, какое было бы невозможно еще столетие назад. Кто бы мог подумать тогда, что такие разнородные болезни, как гонорея и пневмония, могут быть родственными друг другу (возбудители обоих заболеваний принадлежат к семейству кокков)?

Теория является целостностью, объединением множества фактов. Порой простую теорию необходимо исправить, приведя в соответствие с недавно открытыми фактами, не вписывающимися в исходную концепцию. Иногда оказывается столь много добавлений, что вместо рабочей гипотезы мы получаем путаницу. Когда возникает подобная ситуация, мы должны сделать паузу и поискать новые ориентиры, новые общие факторы, способные упростить научные воззрения.

Пример такой ситуации — теория «переноса». До тех пор, пока концепция «либидо» занимала в психоанализе главен-

ствующее положение, перенос совпадал с влюбленностью аналитика. Когда в случае враждебного отношения к аналитику допускалась агрессия, говорили о «негативном переносе». Опять же, после того, как стало ясно, что ни один пациент не может быть настолько прямодушным, насколько можно было бы ожидать, и анализу сопротивлений стало уделяться больше внимания, появился термин «латентный негативный перенос». По ходу дальнейшего развития психоанализа может оказаться необходимым добавить даже еще больше «рукояток» для того, чтобы управиться с концепцией латентного негативного переноса, если продолжать ее при-держиваться.

Новый метод, идея которого разрабатывается в этой книге, теоретически прост: его цель — восстановление «чувствования себя», но достижение этой цели временами может оказаться очень затруднительно. Если у вас были «неправильно» сформированы условные рефлексы, если у вас «не те» привычки, исправить такое положение дел окажется намного сложнее, чем приобрести новые привычки. Я могу порекомендовать книги Ф.М.Александера тем, кто желает осознать, насколько сильной может стать укоренившаяся привычка или, как бы мы это назвали, устойчивый «гештальт». Освоение новой техники, даже без учета избавления от неверных установок, ни в коем случае не может считаться пустяком. Вспомните хотя бы, сколько времени заняло у вас овладение техникой письма, с каким трудом вы снова и снова выводили каждую букву, как нескоро преуспели вы в составлении из этих букв слов, до тех пор пока вы не смогли писать бегло. Только тогда, когда вы отнесетесь к освоению новой техники, которую я хочу вам продемонстрировать, с полным осознаванием ожидающих впереди трудностей, я смогу помочь вам в освоении азбуки «чувствования» себя.

Я использую термин «азбука» намеренно, поскольку необязательно придерживаться последовательности, приведенной в нижеследующих главах. Вы вправе выбирать то, к чему вас побуждают ваши наклонности и вкус, по крайней мере на первых порах. Однако как только вы почувствуете какое-то улучшение и начнете доверять методу, постарайтесь завести процесс переобусловливания указанным образом как можно дальше.

Наша техника — не интеллектуальная процедура, хотя мы и не сбрасываем полностью со счетов интеллект. Она напоминает йогу, хотя цель у нее совершенно иная. В йоге значи-

тельное место занимает развитие способностей за счет *омертвления* организма, тогда как нашей целью является пробуждение организма к более полной жизни.

Утверждая, что мы представляем собой «пространственно-временные события», происходящие в пределах изменчивых областей нашего существования, я вписываюсь в общее направление развития научной мысли. Подобно Эйнштейну, достигшему новых научных прозрений, благодаря принятию в расчет человеческого «я», мы обретаем новое понимание психологии, осознавая относительность поведения человека, «правильного» и «неправильного», «плохого» и «хорошего», заменяя эти понятия терминами «знакомое» и «незнакомое»; и, в конечном счете, оперируя с такими функциями Эго, как «идентификация» и «отвержение». Каждая новая частица самосознания, завоеванная нами, вовсе не делает нас (по распространенному мнению) более эгоистичными, но более понимающими и объективными.

Глава 2
СОСРЕДОТОЧЕНИЕ И НЕВРАСТЕНИЯ

Прежде чем приняться за азбуку нашего метода необходимо представить на рассмотрение еще один теоретический аспект. Давно известно, что существенным моментом любого продвижения вперед, любого успеха, является сосредоточение. Вы можете обладать массой талантов и способностей, но без сосредоточения они ничего не стоят. (Шиллер: Гений — это сосредоточение.)

Также известно, что сосредоточение имеет какое-то отношение к интересу и вниманию. Три эти понятия часто используются как синонимы. Помогают ли нам эти выражения что-нибудь обнаружить? *Интерес* относится к ситуации в целом; *сосредоточение* — к проникновению в центр (ядро, сущность) ситуации; а *внимание* означает, что между субъектом и объектом возникло напряжение. В этих выражениях нет никакой магии. Они суть просто описания некого состояния, действия и направления. Общее для всех трех терминов — то, что они по-разному обозначают один и тотже феномен «фигура-на-фоне». «Фигура» у здорового человека должна быть крепкой и относительно неподвижной, ни «скачущей», как в случае ассоциативного склада ума (неврастения, многие психозы, ветреность), ни ригидной (навязчивые идеи, извращения, одержимости). Эти отклонения от здоровой нулевой отметки недавно были с успехом изучены в русле экспериментальной психологии. Было обнаружено, что существует индекс нормальной устойчивости «фигуры» и

что «фигуры» со слишком высокой или слишком низкой устойчивостью указывают на душевные расстройства.

Практически для каждого сосредоточение имеет отношение к магии, что наилучшим образом выражено фрейдовской идеей либидозного катексиса. Сосредоточение — это не субстанция, которую можно передвинуть с места на место, а функция. В случае негативного искусственного сосредоточения — простая функция Эго. При фиксациях и сосредоточении на «Имаго» оно является функцией бессознательного. Гармоничная функция Эго и Бессознательного представляет основу для «позитивного», биологически правильного сосредоточения.

В то время как бессознательное сосредоточение, область изучения классического психоанализа, не будет затрагиваться в данной главе, необходимо привлечь критическое внимание к «популярному», одностороннему взгляду на сосредоточение. Большинство подразумевает под сосредоточением произвольное усилие. В действительности это «негативный», нецелесообразный тип сосредоточения.

Идеальное сосредоточение — это гармоничный процесс сознательной и бессознательной кооперации. Сосредоточение в популярном смысле слова — исключительно функция Эго, не поддерживаемая спонтанным интересом. Это идентификация с долгом, совестью или идеалами, характеризующаяся сильными мышечными сокращениями, раздражительностью и таким внутренним напряжением, которое приводит к усталости и способствует появлению неврастении или даже нервных срывов. Искусственное и негативное, оно не получает естественной (организмической) поддержки. Выстраивается искусственная стена, призванная отгородить человека от всего, что может привлечь внимание, что стремится стать «фигурой» вместо того, чтобы оставаться «фоном».

Мы обнаружили два вида нездорового сосредоточения: один только что описан, а другой — это сознательное навязчивое сосредоточение. При навязчивом сосредоточении принуждение проецируется[1], и лицо, о котором идет речь,

живет как бы из-под палки, принуждаемое к поступкам, с которыми оно не согласно и желало бы отвергнуть их как странные и бессмысленные. При негативном сосредоточении, од-

[1]В обсессивном характере скрыт надсмотрщик за рабами.

нако, принуждение не проецируется, а ретрофлексируется, и человек заставляет себя обращать внимание на те вещи, которые его недостаточно интересуют. На своей задаче он сосредотачивается меньше, нежели на защите от всевозможных препятствий (шума и т.д.). Он напрягает мускулы, хмурит брови, сжимает челюсти и губы и задерживает дыхание для того, чтобы сдержать гнев (бессознательно направляемый против той самой работы, которой он занимается) — гнев, готовый в любой момент вылиться наружу, обрушившись на любое вмешательство. Чем большее бессознательное притяжение ощущает он по отношению к вмешивающемуся, тем с большей готовностью он «оторвет ему его проклятую голову», что указывает на аппетит, на дентальную природу его агрессии.

Если вы разобрались в «цепляющемся» и «пустышечном» отношении, вы распознаете их в двух данных видах сосредоточения. При негативном сосредоточении вы цепляетесь за свою работу со стиснутыми челюстями; при навязчивом сосредоточении Вы упорствуете в «пустышечном» отношении без выгоды для себя или без перемен. На катке я повстречал одного мужчину, который практиковался в одних и тех же конькобежных приемах в течение двух лет. Он всегда готов был прислушаться к совету, но никогда не применял совет на практике, никогда не менялся. Он не мог вынести никакого отклонения от того, что представлялось ему знакомым и правильным. Страх неизвестного заставил его придерживаться своего окаменевшего поведенческого паттерна.

Правильное сосредоточение наилучшим образом описывается словом «завороженность»; здесь объект выходит на передний план безо всякого усилия, весь остальной мир исчезает, время и окружающее пространство перестают существовать; сосредоточение не вызывает никакого внутреннего конфликта или протеста. Подобное сосредоточение часто можно наблюдать у детей и тех взрослых, кто занят какой-либо интересной работой или хобби. Поскольку каждое отдельное личностное образование временно согласовывается и подчиняется выполнению лишь одной цели, нетрудно понять, что такое отношение лежит в основе всякого развития. Если, цитируя Фрейда, навязчивость становится хотени-ем, то краеугольный камень в построении здоровой и счастливой жизни уже заложен.

Мы установили, что избегание — основная характеристика невроза, и очевидно, что его правильной противоположностью было бы сосредоточение. Но, конечно же, именно сосредоточение на объекте стремится стать «фигурой» в соответствии со структурой ситуации. Проще говоря, нам приходится смотреть в лицо фактам. Психотерапия помогает пациенту посмотреть в лицо тем фактам, которые он прячет от самого себя.

Психоанализ так описывает этот процесс: свободные ассоциации автоматически приводят к бессознательным проблемам за счет их «магнетического» притяжения; или давление инстинктов настолько сильно, что они выходят на поверхность, хотя зачастую в искаженном виде и обходными путями.

Гештальт-психология возможно предложит следующую формулу: скрытый гештальт настолько силен, что выходит на передний план, по большей части в виде симптома или другой замаскированной формы выражения.

Мы не должны выпускать из рук нить, ведущую от симптома к скрытому *гештальту.* На метод свободных ассоциаций нельзя положиться, он бессилен против всевозможных избеганий. Благодаря сосредоточению на симптоме, мы остаемся в зоне (хотя и на периферии) подавленного гештальта. Упорно продолжая сосредотачиваться, мы прокладываем себе дорогу к центру зоны или «комплекса», в ходе этого процесса мы встречаем и реорганизуем специфические виды избегания, например, сопротивления.

Избегание биологически необходимого гештальта никогда не обходится без сосредоточения на объектах, принад-лежащих разнородным областям (отвлекаемость, «сужен-ность» ума, «пустышка»). Благодаря избеганию естественного формирования «фигуры-фона», негативное, форсированное сосредоточение ведет к неврозу или, в остром случае, к неврастении, при которой недостаток способности к сосредоточению всегда считался бросающимся в глаза симптомом. Вот два примера того, как посредством пренебрежения принципом организмической саморегуляции одностороннее сосредоточение может обернуться своей противоположностью, психической неустойчивостью.

Один чрезвычайно совестливый чиновник сильно беспокоился по поводу частых расстройств здоровья, из-за которых он завоевал репутацию лодыря, уклоняющегося от исполнения своих обязанностей. Он показался мне человеком искрен-

ним, и я поверил ему, когда он сказал, что через каждые три-четыре месяца он просто не может ходить на работу. Происходило вот что: каждый день ему приходилось справляться с массой проблем, многие из которых не могли быть решены в тот же день и оставались незавершенными. Перед тем как ложиться спать он читал какой-нибудь фантастический рассказ и спал плохо, поскольку незавершенные ситуации нарушали его сон и на следующее утро он просыпался с чувством повышенной усталости.

Это снижало его возможности, и незаконченных дел становилось еще больше. Повышенное беспокойство по ночам, усиливающаяся усталость и дальнейшее уменьшение работоспособности образовали порочный круг, по которому он следовал до тех пор, пока неспособность сосредоточиться не заставляла его вообще прекратить работу. Когда я встретил его, он находился и состоянии истощения; его работа, дела, сгрудившиеся в гору, которую ему было не осилить, доводили его до полного бессилия; ему хотелось выть от отчаяния. Решение его проблемы заключалось в уменьшении того количества задач, с которыми ему надо было управиться, в завершении насколько возможно большего числа дел в течение дня, перед сном ему необходимо было выкинуть из головы все незавершенные дела. После того, как он узнал, что суть его проблемы заключается в незавершенных ситуациях, он научился решать

проблемы, касающиеся работы, исключительно в рабочие часы, не приниматься за новое задание, не покончив со старым, и отдыхать в часы досуга. Восстановив равновесие, он не только стал лучше работать, но и смог снова наслаждаться жизнью.

Второй случай еще проще. Молодой человек, готовившийся ко вступительным экзаменам, пожаловался на то, что не может сконцентрироваться на занятиях. Всякого рода фантазии мешали и отвлекали внимание. Он последовал моему совету отделить погружение в грезы от занятий: как только ему в голову приходила какая-нибудь фантазия, он позволял себе примерно десять минут пофантазировать, а затем возвращался к работе. Вначале даже это было непросто. Он настолько привык к внутреннему конфликту, что как только начинал фантазировать, перед его мысленным взором появлялись предложения и иллюстрации из учебника. Тогда он переходил к этому материалу и занимался им до тех пор, пока фантазия не возникала снова. Не сопротивляясь ни одному

из побуждений, он научился разделять две эти сферы и вскоре оказался в состоянии справиться со своими заданиями без особых усилий.

Позитивное сосредоточение во всех отношениях соответствует законам холизма. Не только все функции мобилизуются для достижения одной цели (при негативном сосредоточении мобилизуется лишь часть их), но мы также оказываемся способны полностью сосредотачиваться только на тех объектах, которые предполагают завершение незавершенного целого.

Вдобавок к недостаточному сосредоточению существует еще два важных симптома неврастении, о которых стоит упомянуть. Один — это головные боли, боли в спине и весь спектр симптомов усталости, которые основываются на нарушенной координации моторной системы. Ими мы займемся в главе, посвященной телесным аспектам сосредоточения. Другим симптомом является пресыщенность жизнью, отсутствие интереса и всевозрастающая неудовлетворенность в отношениях со всеми и каждым. Этот симптом выражает отвращение к жизни. Данное отвращение, я полагаю, часто не воспринимается как таковое, но проявляется в неврастенической диспепсии (расстройстве пищеварения) и отсутствии аппетита.

Сосредотачиваясь на том, что мы едим, мы убиваем нескольких зайцев сразу. Мы постигаем искусство сосредоточения, лечим нервическое расстройство пищеварения; формируем свой собственный вкус; развиваем разум и утверждаем собственную индивидуальность. Хотя имеется мало шансов, что более серьезные неврозы могут быть излечены по методу, приведенному в данной книге (сопротивления, возникающие при упорном выполнении упражнений, возможно, слишком велики), любой человек, обнаруживающий в себе склонность к неврастении, может убедится в эффективности этого метода.

Но как нам выбраться из затруднительного положения, если у нас нет силы сосредоточиться и в то же время мы должны заставлять себя сосредотачиваться?! Выход в методе проб и ошибок. Не насилуя себя, ребенок снова и снова пытается подчинить себе сложную механику хождения до тех пор, пока не достигнет надлежащего уровня координации моторной системы. Хорошим примером из взрослой жизни является студент летной академии. Львиную долю его летных

тренировок занимают пробные приземления. Иногда он приземляется, останавливаясь только за пределами посадочной площадки, а иногда идет на снижение слишком рано. Заставлять себя совершить посадку в любом случае было бы глупо, если не опасно. Я советую читателю следовать методу проб и ошибок, так как этот подход — единственный, ведущий к успеху. Не обращайте внимания на неудачи: при всяком подходе на поверхность выносится определенная доля сопротивления, которое после переработки может дать начало лучшему пониманию и усвоению. Упорство в следовании данным методам вопреки всем неудачам само по себе внесет огромный вклад в развитие здоровой и всесторонней личности. Если вдобавок вы научитесь анализировать, понимать смысл «неправильных» установок вместо того, чтобы осуждать их, в итоге вы обязательно окажетесь победителем.

Глава 3 СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ЕДЕ

Упражнения, приведенные ниже, представляют собой квинтэссенцию всей книги. Проявите к этой главе особый интерес, особенно если вам хочется посмеяться надо мной потому, что я уж слишком тяну волынку, все время объясняя, как правильно есть. Я занимаюсь этим постольку, поскольку это имеет жизненное значение для развития разумной и гармоничной личности. Это — «средство для прочищения узкого горлышка», образованного психическими зажимами. Если вы заметите, что умаляете значимость тех глав, которые касаются пищевого инстинкта, и, если вам захочется пропустить их, вы можете принять это как указание на наличие у вас дентальных задержек и глубоко укоренившихся невротических установок.

Позвольте мне еще раз вкратце объяснить фундаментальное различие, существующее между предентальной и дентальной стадиями. Грудничок активно сосредотачивается лишь на одном действии: цепляющемся присасывании. Это цепляющееся присасывание означает создание вакуума, подобного тому, что образуется в резиновом колпачке, прижатом к оконному стеклу. Нет необходимости придерживать его до тех пор, пока продолжается присасывание. После предваряющего цепляющегося присасывания осознанная активность ребенка прекращается. Для удержания вакуума грудничок использует бессознательные движения, задаваемые подкорковой областью. Постепенно младенец становится все более

и более сонным, до тех пор, пока, наконец, не засыпает. Мы истолковываем «улыбку» только что накормленного

ребенка как выражение счастья, но это лишь полное расслабление, коллапс моторики цепляющегося присасывания.

Из этой картины мы должны сделать два заключения. Во-первых, ритм кормления грудничка описывается кривой, совершенно отличной от кривой сексуального удовлетворения с его увеличивающимся напряжением и резким спадом, что является лишним доказательством против теории либидо.

Второе заключение, которое интереснее для нас в данный связи, гласит, что грудничку требуется лишь краткий период сосредоточения, тогда как взрослый, которому приходится справляться с твердой пищей, должен сосредотачивать внимание на протяжении всего процесса ее поглощения. Для того, чтобы твердая пища была усвоена надлежащим образом, требуется постоянное сознательное сосредоточение на разрушении, вкусе и «чувстве» постоянно меняющегося непереваренного материала.

Бесполезно пытаться исправить чье-то пищевое поведение до тех пор, пока это фундаментальное различие не будет полностью осознано. Это не должно вызывать затруднения, поскольку порою вам, должно быть, доводилось видеть жадного, нетерпеливого едока, ведущего себя как грудничок, выказывающего действительный интерес к пище лишь *перед* едой; как только он усаживается за стол, в его поведении начинают проглядывать характерные черты цепляющегося присасывания; он сосредотачивается только на вкусе первых кусков; затем, как и младенец, он впадает в состояние транса, по крайней мере настолько, насколько при этом оказывается затронут процесс поглощения пищи, его внимание поглощают размышления, сны наяву, разговоры или чтение. Твердая пища проходит по его горлу так, «как будто» это жидкость, и его неспособность внести изменения в структуру и вкус пищи (точно так же, как при питье, когда эти изменения не имеют места) находит отражение в его основном отношении к жизни. Он боится или не в силах добиться перемен в себе самом или окружающем мире, даже тогда, когда это было бы желательно. Он не может сказать «нет», поскольку опасается, что благожелательность может обернуться антагонизмом. Он цепляется за обветшалые обычаи вместо того, чтобы заменить их улучшенными, и страшится риска, который сопряжен с переменами, даже если они и приводят к улучшению перспектив.

Он никогда не добьется независимости, конфлюэнция между ним и его окружением[1] настолько же желанна для него, насколько желанна конфлюэнция между матерью и сосущим молоко грудничком для последнего. Достижения чувства собственной индивидуальности, требующего осознания разделяющих границ, не происходит. Или же возникает искусственная стена, выражающаяся в сжатии ротовых мышц, отказе от какого бы ни было контакта с миром в целом, ведущем к одиночеству, отсутствию интереса, мизантропии и скуке. Оба эти явления, абсолютная конфлюэнция (отсутствие индивидуальности) и абсолютное сопротивление (притворная индивидуальность), могут быть обнаружены как противоположные крайности среди симптомов автоматизма и негативизма при dementia praecox[2]. В первом случае пациент автоматически выполняет любую данную ему команду, во втором — делает прямо противоположное тому, о чем его просили. В менее выраженных случаях встречаются чрезмерная исполнительность и открытое неповиновение.

Какие методы имеются в нашем распоряжении для того, чтобы успешно проплыть между Сциллой конфлюэнции и Харибдой изоляции? Каким образом можем мы достичь такого изменения, которое было бы способно сделать нашей собственностью объект потребности из внешнего мира, без того, чтобы не превратиться в подобных нацистам разрушителей? С чего нам следует начать для того, чтобы осуществить переход от предентальной фазы к дентальной?

Ответ представляется несложным: мы должны пользоваться зубами. Флетчер советовал пережевывать каждый кусочек 30—40 раз. Но метод Флетчера отличается навязчивостью, и человек, не склонный к навязчивым действиям, не сможет вынести такого монотонного счета и вскоре забросит это занятие, тогда как обсессивный тип только обрадуется ему, но не извлечет для себя никакой пользы. Он станет для него очередной «пустышкой», очередным предлогом для сосредоточения на пустопорожних действиях. Он будет заинтересован в том, чтобы продолжать вести себя стран-

[1]Так называемый стадный инстинкт, или инстинкт толпы, является проявлением конфлюэнции.

[2] ementia praecox есть, в сущности, расстройство функции границы Эго и целостной структуры личности. Иногда оказывается возможным восстановить холистическую функцию с помощью шоковой терапии, заставляющей раздробленные части личности заново сплачиваться и объединяться под началом инстинкта самосохранения, в целях «выживания».

ным образом, а не в биологической функции, нацеленной на внесение изменений (разжижение и т.д.) в твердую пищу. Могли бы вы вообразить себе пережевывающую жвачку корову, которая подсчитывала бы каждое движение челюстью и решала, что тридцати жевательных движений как раз достаточно, чтобы управиться с каждой порцией?

Нет. Мы должны иначе приняться за дело, и начало будет самым трудным. Мы должны удерживать внимание на принятии пищи; *мы должны полностью осознавать тот факт, что мы едим.* Звучит просто, возможно даже глупо. Вы, конечно, полагаете, что осознаете прием пищи. Но так ли это? Может быть, вы читаете, разговариваете, мечтаете или беспокоитесь во время еды? Как часто бывает так, что ум ваш оказывается исполнен тревоги по поводу возможности пропустить автобус или опоздать на работу или в театр? Как часто во время еды вы размышляете об исходе предприятий, в которых вам предстоит принять участие? Как часто вы проглатываете вместе с едой газету?

Раз уж вы решили начать осознавать принятие пищи, вам предстоит совершить ошеломляющие открытия. На первых порах будет чрезвычайно трудно задерживать свое внимание целиком на процессе поглощения пищи, даже на короткое время. Спустя несколько секунд вы, возможно, обнаружите, что ваши мысли разбрелись, и вы в данный момент обретаетесь где угодно, только не за обеденным столом. Не заставляйте себя сосредотачиваться, но возвращайтесь к еде каждый раз, когда вы обнаружите, что уклоняетесь от сосредоточения, и мало-помалу вы научитесь сосредотачиваться на период до 10—20 секунд, а затем до минуты и даже дольше.

В то время, пока вы усиливаете вашу способность к сосредоточению, начните развивать в себе еще одно умение: находить удовлетворение в чистом наблюдении без преждевременного вмешательства. После того, что вы уже выучили, я уверен, вам не терпится улучшить свою способность кусать и пережевывать, но подобное преждевременное

вмешательство только исказит и нарушит верный ход развития. Оно послужит лишь тому, чтобы скрыть от себя самого базовое нежелание пережевывать. Вы не должны приступать к исправлению создавшегося положения до тех пор, пока вы полностью не прочувствуете при глотании неразмельченные кусочки пищи и пока вам не станет ясно, что вы «пьете» твердую пищу вместо того, чтобы есть ее; в противном случае это будет означать бессмысленное слепое повиновение,

а не проникновение в сущность одного из важнейших биологических процессов.

Без полного осознания привычного, но «неправильного» отношения — в данном случае, жадности и нетерпеливости -вы не сможете предотвратить их повторное появление, как только отвлечетесь. Вам нужно осознать нетерпение, затем превратить его в раздражение, затем — в дентальную агрессию и, в конечном итоге, утвердить ее в качестве интереса к тщательной проработке каждой задачи, к терпеливому, но энергичному пережевыванию пищи для тела и для ума.

Если вы, по прошествии некоторого времени, все еще будете испытывать трудности в связи с сосредоточением, примените метод описания. Проанализируйте (я не имею в виду психоанализ) собственные впечатления. В деталях опишите все, что вы ощущаете на вкус и вообще чувствуете: горячее и холодное, горькое и сладкое, острое и пресное, мягкое и твердое. Но не приятное и мерзкое, аппетитное и тошнотворное, вкусное и невкусное. Другими словами, обретите *способность различать факты вместо того, чтобы их оценивать.*

Последним по порядку, но не по важности, будет сосредоточение на структуре пищи и *проверка каждого неразмельченного кусочка,* который стремится избегнуть перетирания жерновами ваших моляров. Не успокаивайтесь до тех пор, пока не сделаете из себя совершенного «цензора», который будет чувствовать в своем горле каждый не размельченный кусочек и автоматически выталкивать его обратно в рот для полного разрушения. К этому времени в вашем распоряжении должны оказаться средства, необходимые для того, чтобы справиться с искусством принятия пищи. Знание деталей и полная осведомленность о процессе питания вместе приведут к требуемым переменам в пище. Вы разовьете у себя хороший вкус и перестанете интроецировать телесную и духовную пищу.

Некоторые замечания помогут еще крепче убедиться в преимуществах, которые несет с собой правильное питание. Желудок и кишечник — это всего-навсего кожа, и пища (например, кусок мяса, лежащий у вас на тарелке) должна проникнуть сквозь эту внутреннюю кожу. Этого никогда не произойдет без полного разжижения. Пищеварительные соки, вырабатываемые ротовыми, желудочными и другими железами, не станут выделяться, если вы не будете как следует работать челюстями, и они не смешаются с пищей, если пища не окажется надлежащим образом измельчена.

Прежде всего избегайте опасности интроекции, не проглатывайте духовную и телесную пищу кусками, которые непременно останутся в вашем организме как инородные тела. Чтобы понять и ассимилировать этот мир, вам необходимо использовать свои зубы в полной мере. Научитесь прокусывать насквозь так, чтобы резцы прикасались друг к другу. Если у вас имеется привычка рвать пищу зубами и отщипывать от нее кусочки, избавьтесь от этой привычки. Если вы раздираете пищу на части вместо того, чтобы прокусывать ее насквозь, вы остаетесь в состоянии конфлюэнции, а не контакта; психологическая брешь, дверь, соединяющая внутренний и внешний миры, остается открытой. Особенно это относится к тем людям, которые не могут «откусить чисто»[1], «оттяпать себе свою долю». Они неспособны участвовать, т.е. буквально «получить свою часть».

Если вы боитесь причинять людям боль, нападать на них, говорить «нет», когда положение того требует, вы должны проделать следующее упражнение: представьте себе, что вы откусываете от чьего-то тела кусок мяса. Можете вы вообразить, что откусываете его «чисто» или ваши зубы только создают впечатление кусания, как будто вы кусаете резину? Если в воображении вы можете прокусить тело насквозь, способны ли вы испытать соответствующее «чувство» плоти у вас на зубах? Вы можете осудить такого рода упражнение за жестокость и злобность, но этой жестокостью в той же мере проникнута каждая часть и частица вашего организма, как проникнута ею жизнь животного в борьбе за выживание. Ваша биологическая агрессивность должна где-то и как-то найти себе выход; даже под маской добродушнейшего человека, обладающего ласковым, незлопамятным характером, таится скрытая агрессивная сущность, которая обязательно проявит себя так или иначе, либо в виде проекции, либо в виде морализаторства, либо как убийственная доброта.

Давайте задумаемся, чего добилось человечество, подавляя биологическую агрессивность индивида? Взгляните на хитроумные средства уничтожения и количество пострадавших в ходе идущей войны. Разве не является это достаточ-

[1]Это странное словосочетание показалось мне отражающим игру слов в оригинале наилучшим образом. В английском языке исходное «clean cut» передает впечатление ясности, точности, определенности. В то же время буквальный перевод дает нам русский эквивалент «искусный разрез», что привязывает выражение к дентальной тематике контекста и объясняет дальнейшие рассуждения автора *(прим. перев.).*

ным подтверждением тому, что лишь пройдя порочный круг псевдометаболизма, агрессивность достигла нынешней паранойяльной стадии массового уничтожения?

Чем легче мы позволяем себе проявлять жестокость и жажду разрушения биологически верным путем — то бишь посредством зубов — тем меньшей окажется опасность того, что агрессия найдет себе выход в качестве черты характера. К тому же в значительной мере ослабнут те патологические страхи, которые, возможно, затаились в нас; ибо чем больше агрессии вовлекается в кусание и пережевывание, тем меньше ее остается для проекций. В результате неизбежно снижение количества страхов (фобий).

Человек, имеющий в своем распоряжении агрессивность, не должен позволять смущать себя вечно

раздраженному, изо дня в день ворчащему и бурчащему субъекту, неспособному притом взять и разделаться со своими проблемами. Постоянная раздраженность — это еще один пример незавершенной ситуации, вялой и неверно применяемой агрессии. Такой человек является «придирой», а не «кусакой»; он принадлежит к «конфлюэнтному» типу людей. У таких как он всегда между передних зубов обнаруживается щель. Подобный человек либо расхаживает туда-сюда с наполовину открытым ртом, либо, в качестве сверхкомпенсации, плотно стискивает губы. Больше всего он опасается оказаться личностью, или же наоборот, сосредотачивается на том, чтобы доказать себе и всему миру, что он — личность, что у него имеется свое собственное мнение, даже если оно заключается лишь в том, чтобы постоянно противостоять всему остальному. Я знал одного человека, который, в пику своей буржуазной семье, стал коммунистом. Затем он вступил в партию, которая, будучи в принципе коммунистической, состояла в оппозиции к общепринятым коммунистическим доктринам. Вскоре он нашел к чему придраться и в этой партии, и перекинулся к фашистам. «Федот, а Федот, все совсем наоборот»[1].

Для тех, кто склонен придираться к своей собственной личности, существует упражнение на улучшение зоны контакта (граница Эго по Федерну). Пусть зубы верхней и нижней челюсти чуть-чуть соприкасаются. Не напрягайте челюстные мышцы слишком сильно, но и не расслабляйте их так, чтобы отвисала нижняя челюсть; в указанных мышцах не должно

[1] Рифмованный перевод английской присказки, произносимой в адрес человека, делающего все шиворот-навыворот *(прим. перев.)*.

быть ни слишком низкого, ни слишком высокого тонуса. Вначале вы можете ощутить легкое, возможно даже заметное, дрожание (стучание зубов, как на холоде или при испуге). В таком случае замените бессознательный тремор короткими, быстрыми осознанными кусательными движениями и затем попробуйте снова.

Теперь, когда вы приступили к перестройке вашего способа поглощения пищи, предлагается выполнить небольшое упражнение, обладающее особой ценностью для исключения нетерпеливости и путаницы в мыслях. Потренируйтесь в прерывании сплошного потока пищи. Многие заталкивают в рот новую порцию пищи *прежде, чем* управились с предыдущей, разжижив ее. Такое отношение является еще одним симптомом, указывающим на то, что с твердой пищей обращаются как с жидкостью. Если вы продолжите развивать здоровое отношение, если вы научитесь оставлять рот порожним в перерывах между укусами, вы вскоре обнаружите, что можете справляться со всеми большими и малыми жизненными заботами; ваш «психический желудок» — мозг — окажется в гораздо лучшем состоянии. Вследствие этого вы гораздо реже станете мыслить неряшливо и несвязно, и вам не составит труда ясно представлять себе собственные идеи и концепции. Это относится не только к вашему мышлению, но также и вообще к любому роду активности. Если вы принадлежите к числу тех, кто принимается за новое дело, не покончив со старым, если вы раз за разом видите, что сели в лужу, тогда вышеприведенное упражнение именно то, что вам нужно.

Если вы успешно попрактиковались в предыдущих упражнениях, вы уже достигли многого. Вы обнаружили, что часто сталкиваетесь с сопротивлениями, такими как отговорки, оправдания, безразличие, отсутствие времени и т.д., но эти упражнения, исполненные с решительностью и настойчивостью, не выходят за пределы человеческих возможностей. С гораздо большим сопротивлением нам придется столкнуться, когда мы приступим к упражнениям, связанным с отвращением. Однако к ним не следует приступать до тех пор, пока предыдущие упражнения не начнут выполняться более-менее автоматически.

Амбивалентность нашего отношения к еде в частности и к миру в целом укоренилась настолько глубоко, что большинству из нас до сих пор свойственен детский образ мышления,

заключающийся в том, что все либо «бяка», либо «м-м-м, как вкусно». Я был поражен открытием того, какое множество людей при прослушивании любого музыкального отрывка, при просмотре любой кинокартины, при встрече с любым незнакомым человеком, используют в качестве немедленной реакции выражения «ужасный» или «чудесный». В большинстве случаев их усилия направлены на оттачивание своих критических способностей, а не на углубление впечатлений. Некоторые признаются, что не могут высидеть киносеанс без того, чтобы постоянно не повторять про себя «О, это здорово» или «Как глупо», и т.д. Все их интересы сосредоточены не на том, чтобы проникнуться искусством, соприкоснуться с ним, а на том, чтобы вынести ему оценку. Что касается подобного типа личностей, то я неизменно нахожу, что 90 процентов их мыслей составляют предрассудки. Их можно охарактеризовать как страдающих избирательной паранойей. Чтобы преодолеть такое отношение, необходимо излечить их от оральной фригидности путем вынесения подавленного отвращения на поверхность и избавления от него. Они едят при помощи суждений, а не вкуса.

Выполняя упражнения на развитие вкуса, вы должны были заметить, что сосредотачиваться на приятной вам пище намного легче, нежели на неприятной или незнакомой. Вы должны были также испытать, что границы вашего вкуса до определенной степени расширились и, после того как вам удалось сделать над собой усилие и сосредоточиться, вы начали получать от пищи намного больше удовольствия, чем раньше. (Если эти упражнения выполняются правильно, весь процесс в целом не требует усилий.) Очень немногие отдают себе отчет в своей оральной фригидности. Стал редкостью не только настоящий гурман, медленно смакующий каждое блюдо, — изменилось вообще наше отношение к поглощению пищи, оно становится все более и более варварским. Онемелость вкуса гиперкомпенсируется при помощи всевозможных возбуждающих аппетит специй и извращенного поведения. Одна из моих пациенток не могла есть суп с удовольствием, если он не был обжигающе горячим, иначе он казался ей безвкусным.

Здравый смысл, присущий животному, которое не станет трогать пищу в том случае, если она слишком горячая или слишком холодная, был многими людьми практически полностью утерян. Подобная ситуация усматривается не

только по отношению к пище, но и к другим источникам удовольствия, ведя к дегенерации вообще. Музыка на танцах долж-

на быть заводной, партнер должен волновать чувства, играя в азартные игры, нужно ставить по-крупному, а в мире модной одежды все, не соответствующее последнему писку, ни гроша не стоит. В тех кругах, где используется язык, состоящий из ряда прилагательных и наречий в превосходной степени, умственный уровень соответственно низок. В разных слоях общества имеются различные стимуляторы, и эти стимуляторы для сохранения эффекта должны применяться во всевозрастающих дозах. Общей для всех классов является, например, привычка выпивать. Пьянчужка никогда не пользуется своими зубами и вкусом должным образом. Если бы он делал это — если бы он был настоящим «кусакой» — ему не было бы нужды прикладываться к бутылке. Чтобы вылечить пьяницу, необходимо избавить его от ретрофлексиро-ванного саморазрушения и вернуть зубам удовольствие от деструкции.

При тяжелых случаях оральной фригидности пища существует лишь до тех пор, пока она находится на тарелке. Как только она попадает в рот, она перестает ощущаться и прежде всего — на вкус. Это, конечно, крайний случай интроекции. Подобное поведение сопровождается тяжелым алкоголизмом, или человек кладет много специй и набивает желудок, не чувствуя настоящего удовлетворения; периоды все подавляющей жадности сменяются жесткой дисциплинированностью по отношению к еде. Что касается сферы психического, то картина дополняется постоянной жаждой любви, власти, успеха и острых ощущений, которые, однако, не приносят реального удовольствия или удовлетворения.

Несмотря на то, что убедить людей в важности анализа тревоги, страха или смущения просто, разъяснить значимость осознания и анализа такой мощной эмоции (или ощущения), как *отвращение,* — дело нелегкое. Чтобы добиться ясности в данном вопросе, необходимо выделить не менее четырех стадий, через которые проходит развитие. Первая стадия — здоровый, естественный, недвусмысленный аппетит, которому присущи напряжение и удовлетворение и который допускает два вида вмешательства: когда непритворно сильный аппетит осуждается за то, что направлен на «бяку», либо тогда, когда ребенка заставляют глотать то, против чего отчаянно протестует его организм. Данный протест, отвращение, образует вторую стадию. По поводу развившегося у ребенка чувства отвращения у многих родителей возникают возражения. Отвращение и рвота рассматриваются как признаки «плохого

поведения», и ребенку, осмелившемуся исторгнуть обратно свой шпинат или касторку, грозит наказание. Таким образом, третья стадия, оральная фригидность, возникает в целях избегания отвращения, рвоты и грозящего наказания. Впоследствии, с тем чтобы добиться от пищи псевдовкуса, онемение прячется за четвертой стадией, стадией искусственной стимуляции.

Узловой вопрос при анализе отвращения тот же, что и при анализе смущения. Вообще, либо отвращение оказывает доминирующее влияние на ситуацию и тогда вы отказываетесь от приближения к объекту, вызывающему отвращение, либо решение поглотить что-то, что в норме провоцирует отвращение, одерживает верх: вы подавляете отвращение и притупляете вкус и обоняние. Первейшим делом будет научиться выносить отвращение, а не подавлять его, и, в то же время, не уклоняться от объекта, вызывающего отвращение, не избегать контакта с людьми, продуктами, запахами и другими тошнотворными для вас объектами. Для того, чтобы проанализировать оральную фригидность, вы должны полностью осознать то, что вы испытываете отвращение, даже если это приведет к рвоте или другим очень неприятным последствиям. Но не пытайтесь разоблачать и избавляться от отвращения до тех пор, пока не сможете в полной мере сосредоточиться на своем обычном рационе. Даже если отвращение «разрядилось» только наполовину, если оно возникает у вас в виде внезапного приступа кашля или раздражения, это чрезвычайно поможет в преодолении безразличия по отношению к пище и миру в целом. Как бы вы ни были склонны вести себя по отношению к окружающему миру, вы непременно обнаружите, что эти ваши склонности будут напрямую соотноситься с тем уровнем аппетита или отвращения, который вы чувствуете. Те, кто способен испытывать отвращение по отношению к людям и их поступкам, явно менее омертвелы, нежели те, кто смиряется со всем, руководствуясь наскучившим притуплённым вкусом в психологическом значении этого слова.

Так как потребление физических и психических объектов подчиняется одним и тем же законам, ваше отношение к пище для ума начнет изменяться по мере продвижения вперед по пути освоения предыдущих упражнений. Психологическое обследование пациентов с желудочными заболеваниями наряду с моими более общими психоаналитическими наблюдениями неоднократно подтверждало это. Посмот-

рите на пищу для ума с точки зрения ее усвоения. Разделяйте слезливо-слащавую литературу и крепкий материал, способный послужить росту вашей личности. Но не закрывайте глаза на опасность того, что «высоколобая» литература, будучи просто-напросто интроецированной, может оказаться лишь ненужным бременем и чужеродным телом в вашем организме. Одна фраза, должным образом «пережеванная» и усвоенная, имеет гораздо большую ценность, нежели целая книга, которую просто интроецировали. Если вы желаете улучшить ваш интеллект, возьмитесь за изучение семантики, лучшего противоядия от фригидности «психического» вкуса. Научитесь усваивать ядра, корни слов — смысл и значение вашего языка.

Глава 4 ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Если чаши весов не сбалансированы, то для того, чтобы восстановить равновесие, нам необходимо добавить веса более легкой чаше. Именно это я пытаюсь сделать с помощью данной книги. Зачастую я могу казаться столь же односторонним, как и критикуемые мной теории. Я, однако, предпринял попытку, целиком удерживая в уме организмическую структуру, «добавить веса» пренебрегаемой чаше. Я рассматриваю анализ инстинкта утоления голода в качестве пасынка психоанализа, ни в коей мере не умаляя значимости анализа полового инстинкта. Я подчеркиваю важность активности нашего рассудочно-чувственного аппарата в противовес механистической концепции пассивности. В действительности таких вещей, как индивид или окружающая среда, не существует. Оба они формируют неделимое целое, в котором, например, стимул и готовность или способность реагировать на него не могут быть разделены. Лучи света действительно существуют, но должна иметься также и некоторая организмическая ситуация (заинтересованность), для которой они могут существовать.

Хотя нетрудно прийти к мысли, что наш организм чрезвычайно активен в том, что касается потребления и усвоения пищи, соответствующая активность органов чувств отмечается с меньшей готовностью. Мы привыкли к использованию терминологии рефлекторной теории и считаем само собой разумеющимся, что внешний стимул заставляет наш организм реагировать подобно механизму, при этом требуется усилие для того, чтобы осознать: восприятие — это род активной де-

ятельности, а не просто пассивное отношение. Пища не попадает в организм беспричинно, также как и акустические волны симфонического концерта.

В последнем случае нам приходится весьма активно поработать для того, чтобы доставить наш организм в желанную акустическую среду. Нужно купить билеты, добраться до концертного зала и бодрствовать во время выступления. Не думайте, что сотни слушателей воспринимают одну и ту же музыку; даже отдельные звуки для них звучат по-разному. Музыкальный пассаж, кажущийся хаосом одному слушателю, формирует у другого четкий «гештальт». Звук фагота, различаемый внимательным слушателем за звуком контрабаса, даже не доходит до нетренированного уха другого человека. Количество акустических волн, которые вы сможете воспринять, зависит от многих факторов: от вашего подхода к музыке, от того, с кем вы эмоционально отождествляете себя, от тренировки и, прежде всего, от вашей способности к сосредоточению.

Если вы устали, если процесс слушания требует от вас слишком большого напряжения, или если по каким-то иным причинам оркестр оказывается неспособен удержать ваше внимание, мысли уходят в сторону, контакт с выступающими теряется. Если вы оказываетесь в подобной ситуации, если замечаете, что музыка совсем перестала быть «фигурой», и вы не имеете ни малейшего представления о том, что только что прозвучало, тогда вы убедитесь в двух вещах: в важности феномена «фигура-фон», связи его с сосредоточением и в той роли, какую активность играет в применении чувств.

Иллюзорному представлению о пассивности наших чувств способствует знание устройства фотокамеры, и мы слишком уж легковерно готовы допустить, что наш организм просто-напросто делает снимки и что световые лучи запечатлеваются на некой фотопластинке в то время, как фотографии хранятся где-то в мозгу. Мы забываем о том, что всякий фотограф должен активно потрудиться, прежде чем ему удастся сделать хотя бы одну фотографию. Мы забываем о том, сколько труда заложено в каждой фотографической пластине и о том, что нашему организму приходится быть безостановочно работающим химическим заводом и фотографом, беспрестанно делающим снимки. Мы также не осознаем в полной мере, что работа фотографа определяется его заинтересованностью в ней (хобби, добыча средств к существованию или обучение).

Органы чувств у человека прошли путь развития от простых сигнализаторов до органов, имеющих отношение к «психическому желудку» и второму и третьему уровню психического отражения мира человеком. На втором уровне (мир воображения) схемы и упрощения, поглощение и усвоение играют решающую роль. Мы уже имели дело с воспоминаниями, похожими на непереваренные кусочки пищи, галлюцинациями и принятием сферы воображаемого за сферу действительного. Третий уровень — это уровень оценок (М. Шелер). В данной главе мы займемся рассмотрением способа, с помощью которого возможно использовать наши органы чувств на благо всего организма.

Подойти к этой проблеме лучше всего со стороны способности к визуализации. Большую часть нашей менталы-юс-ти составляют образы и слова. Бессознательный разум тяготеет к образам, сознательный — к словам. В целях достижения гармоничных отношений между Эго и Бессознательным необходимо установить насколько возможно жесточайший контроль за тем, что мы визуализируем, контроль, очевидно отсутствующий в периоды мечтаний, «снов наяву». «Сны наяву» зачастую оказываются до такой степени вне всякого сознательного контроля, что многие люди отдают себе отчет лишь в том, что мечтали, но мечтания не оставили ни малейшего памятного следа, за исключением ощущения пребывания в трансе, «вне себя». С другой стороны, любое сознательное усилие, направленное на визуализацию объектов, представляется для многих невозможным. Всякое осознанное усилие сформировать в уме некий образ либо наталкивается на фрустрацию («в голове пусто»), либо приводит к появлению беспорядочной путаницы из бессмысленных картин, например, возникающих в голове у засыпающего человека.

Наибольшие затруднения, конечно, возникают у людей, которые, очевидно, вообще не могут визуализировать. Это симптом серьезного невротического расстройства, не подлежащего самолечению. Здесь мы можем лишь намекнуть на бессознательную привычку не допускать возникновения визуальных образов путем интенсивного сокращения различных глазных мышц. Расслабление этих мышц приводит к повторному появлению визуальных образов. (Этот вопрос получит более широкое освещение в главе, касающейся телесного сосредоточения.) За этой неполноценной визуализацией часто стоит страх увидеть что-то, чего хотелось бы избежать или что

вызывает разного рода эмоции и воспоминания. Порою отказ удовлетворить чью-то «потребность в подглядывании» может распространиться на зрение в целом таким образом, что оно подпадает под действие табу. Люди, смотрящие на вещи и не видящие их, обнаружат тот же недостаток, направив взор внутрь себя, вызывая в уме психические образы, в то время как те, кто активно

включаются в наблюдение, пристально глядят на вещи, узнавая их, выкажут ту же ясность «внутреннего зрения», позволяющую сравнительно легко осуществлять визуализацию. Люди, чей разум полон слов раскаяния или мечтаний, как правило, вообще не обращают внимания на мир, а просто пялятся на него или смотрят сквозь предметы без реальной заинтересованности в том, что их окружает. Если мы не создаем, или, скорее, не *воссоздаем* мир при помощи глаз, то это значит, что процесс созидания не может произойти внутри данной личности.

Предположим, вы принадлежите к большинству, способному визуализировать объекты. Посмотрите, как работает ваше внутреннее зрение. Закройте глаза и наблюдайте за всеми теми картинами, которые появляются перед вашим внутренним взором. И тут тоже вы можете столкнуться с желанием прервать упражнение, сопротивляться возникающему образу. Также возможно появление мешанины образов, или вы обнаружите, что перескакиваете от одного образа к другому и неспособны удержать ни один из них более чем на долю секунды. Это перескакивание от одного образа к другому характеризует человека, который и в жизни так же разбросан, беспокоен и неспособен к сосредоточению.

Первым шагом к исцелению будет осознание того факта, что *образы* не скачут сами по себе, что это *вы* заставляете их проноситься перед вашим внутренним взором. Попытайтесь полностью разобраться в своем «перескакивании» и вскоре вы отметите мелкие движения глаз, происходящие всякий раз, когда вы переводите взгляд с одной картинки на другую. Пусть это беспокойное ощущение в глазах сохранится, пусть все идет как идет. Попытайтесь не вмешиваться, не сопротивляться своему непостоянству до тех пор, пока у вас не образуется ясное представление о нервозности глаз. Не перекладывайте ответственность на образы и не пытайтесь двигаться дальше, пока не уверитесь в том, что сами перескакиваете с одной картинки на другую и что они в этом не виноваты, затем выясните, что заставляет вас проявлять такую

прыть. Может быть, это застенчивость, нетерпеливость, отсутствие интереса, страх и т.д.? (Этот анализ важен для расширения сферы функций Эго.) Только после того, как вы полностью осознаете свое эмоциональное отношение к внутренним образам, вы можете приступить к анализу сенсомоторных сопротивлений. Если образ по прошествии нескольких секунд замутняется, или если вы перескакиваете к следующей картинке, вы должны выяснить, что в визуализируемом образе вызывает реакцию избегания. Не довольствуйтесь обозначением такого перескакивания ассоциацией. Нам не нужны ассоциации, не надо пытаться заменять хорошее лучшим, нам нужна личность или предмет сам по себе. Сосредотачивайтесь снова и снова на одном и том же образе до тех пор, пока причина и назначение избегания не «впрыгнут» в ваше сознание. Когда, воздерживаясь от вмешательства, вы сможете обнаружить, что стоит между вами и образом, дайте обратный ход: будьте смелы, настойчивы и заинтересованы в прекращении перескакивания и в обретении способности смотреть образам «прямо в глаза».

Когда вы освоите это упражнение или когда обнаружите, что вы вовсе не принадлежите к прытким «прыгункам» и способны представлять себе готовые сцены и удерживать образ по крайней мере несколько секунд подряд, задача весьма упрощается. Достаточно, если из мешанины образов вы выберете один-два, которые сможете представлять себе на протяжении нескольких секунд. Огромную пользу может принести представление статических образов, высвеченных словно бы светом «волшебного фонаря», или анализ повторяющихся сновидений. Это интроецированные картины, непереваренные кусочки в вашем психическом «желудке». Столкнувшись с каким-либо образом, проделайте две вещи: уточните свою эмоциональную реакцию по отношению к нему. Нравится вам или не нравится увиденный человек или предмет, или же вы к нему равнодушны? Ощущаете ли вы какое-либо сопротивление по отношению к данному образу? Если да, выразите его. Оскорбляйте его, если он вам не нравится, но если видение показывает вам образ кого-то или чего-то, что вы любите, не стесняйтесь и скажите, что это так. Если вы одни, выразите (и тем самым разрядите, избавьтесь) ваше сопротивление вслух, настолько реалистично, насколько это будет возможно.

Запомните, что организм отвечает на ситуацию. Ваша реакция на эту искусственную ситуацию, вызванную появлени-

ем образа, будет более или менее совпадать с вашим поведением в действительности. Перенося образы в кабинет психоаналитика, вы получаете хороший заменитель внешней реальности. Во многих случаях это — наилучшая возможная подготовка для реального подхода к этой проблеме. Люди, испытывающие трудности с контактом, неизменно стремятся визуализировать неодушевленные вещи, портреты, фотографии или бюсты людей вместо них самих, это не обязательно *символическое выражение,* как утверждает фрейдизм, желания смерти, но *проекция,* покрывающая собственную неуклюжесть и страх ответной реакции — эмоциональное омертвление самого пациента. Следовательно, если вы обнаружите, что предпочитаете неодушевленные предметы и изображения одушевленным, поймите, что таким образом вы пытаетесь избежать последних, а с ними и ваших эмоциональных реакций.

Попытайтесь сперва применить эти упражнения на сосредоточение к событиям повседневной жизни. Допустим, вы берете уроки вождения машины. Если вы полагаетесь исключительно на эти уроки, ваши успехи будут значительно скромнее, нежели в случае, если вы начнете практиковаться в своем воображении, применяя приемы, которым вас научили, и не упуская ни единой мелочи. В фантазии садитесь за руль и совершайте долгие поездки, придерживаясь всех усвоенных вами правил: вы будете поражены возросшей уверенностью и компетентностью. Если вы обучаетесь стенографии, переведите толпящиеся в голове мысли на язык стенографических символов, особенно хорошо заниматься этим перед отходом ко сну; визуализируйте в символах проговариваемые про себя слова, за этим не может не последовать возрастание скорости и аккуратности. Для того, чтобы совершать действия в уме, необходима не меньшая, если не большая концентрация внимания, чем с помощью мускулов. При этом имеется еще то преимущество, что во время реальной поездки или урока стенографии вас может что-то отвлекать, и вы этого не заметите, тогда как в фантазии невозможно, пожалуй, практиковаться ни в чем, не сосредотачивая на этом всего своего внимания, тем самым устраивая проверку собственной способности к концентрации. Правда, вам придется отслеживать все возможные детали; водить машину или заниматься стенографией невозможно «в общих чертах».

Когда вы обретете уверенность в вашей способности к осознанному воображению, после того, как вам удастся

удержать образ на какое-то время, расширьте число включенных в него деталей. Сны, всегда содержащие большое количество не ассимилированных деталей, часто предоставляют очень хороший материал. (Вот почему

большинство из них столь непонятны.) По очереди рассматривайте все детали, при этом снова и снова возвращаясь к сновидению в целом. Согласно Фрейду, наиболее существенно в деле открытия смысла сновидения уделять внимание каждому пункту, каждой мелочи, вычленяя ее из целостного контекста. Я называю это: разрывать сновидение на части, использовать свои «ментальные резцы» для его потрошения, для того чтобы оставить от него лишь клочки и обрывки. Следующий шаг, пережевывание, растворение кусочков и избавление от сопротивлений, совершается Фрейдом с помощью свободных ассоциаций. Я указывал на опасность свободных ассоциаций, грозящих превратиться в свободные диссоциации, и поэтому предпочитаю метод «пережевывания», вхождения в контакт с «клочками» сновидений. Сопротивление, избегание контакта, проявляется в этом случае четче. Такое пережевывание обеспечивается детальным описанием. Возможно, вы не сможете описать что-либо в деталях, не сосредотачиваясь на этом.

В то время как подавление детали делает ее невразумительной, детальное описание «клочков» сновидений и полустертых деталей ведет к их ассимиляции и пониманию. Открытие деталей завершает сновидение или образ и разрешает проблему, которая в ином случае не поддавалась бы разгадке, точно так же как хороший сыщик из детектива, отличающийся от своих коллег способностью замечать те детали, которые они упускают.

Однако детальное описание есть всего лишь «средство достижения». Оно похоже на строительные леса, которые необходимо убрать после завершения постройки здания. Давая нашим наблюдениям словесное выражение, мы используем описания в качестве средств достижения сосредоточения на тех деталях, которые в результате процесса «пережевывания» получают новое развитие. Может измениться сама картина, появятся другие картины и воспоминания, но главное — не отступать от центральной картины до тех пор, пока она не будет полностью ассимилирована, понята и растворена.

Благодаря внешнему сходству вначале будет очень трудно увидеть решающее различие между материалом, доступ-

ным сосредоточению, и материалом, дающим повод к ассоциациям. Психоаналитик, возможно, выдвинет в качестве аргумента в защиту техники ассоциаций эксперименты Фрейда, помогающие пациенту вспомнить забытые имена. Я утверждаю, что имена всплывают на поверхность не из-за ассоциаций, а вследствие сосредоточения. Если вы станете продолжать генерировать ассоциации, вы не обнаружите забытое имя, но существование пробела в воспоминаниях приведет к такой завороженности (высшей форме сосредоточения), что вы станете возвращаться к нему снова и снова. Немногие незавершенные ситуации требуют завершения с той же силой, что и забытые имена.

Терапия сосредоточением указывает более короткий и эффективный путь к «эмоциональному возрождению», чем путь, предлагаемый «разговорной» терапией или техникой свободных ассоциаций. Например, мы просим человека, выражавшегося о своем отце достаточно пренебрежительно, представить себе его зрительный образ и сосредоточиться на деталях его внешности, и он вдруг разражается слезами. Его удивляет внезапный эмоциональный взрыв, он поражен тем, что до сих пор по отношению к старику у него осталось столько чувств. Ценность сосредоточения на образе личности или событии, с которыми у человека имеется эмоциональная связь, с точки зрения катарсиса сравнима с катар-сической ценностью нарко- или гипноанализа с дополнительным преимуществом, заключающимся в усилении и укреплении сознательной личности.

Более сложным, но очень ценным шагом, направленным на достижение четырехмерной духовной жизни, жизни, воссоздающей окружающую реальность, является тренировка остальных чувств: слуха, обоняния и вкуса. Для достижения такого пластического четырехмерного душевного устройства вам необходимо будет установить по возможности наиболее полный воображаемый контакт, и под этим я подразумеваю нечто большее, нежели просто визуализация картин. Если вы зрительно представляете себе пейзаж, вы можете описать все его детали: деревья, луга, тени, пасущийся скот, свежие цветы. Но от вас требуется больше. Вы должны побродить по этим местам, взобраться на деревья, зачерпнуть пригоршню жирного чернозема, ощутить аромат цветения, посидеть на траве в тени, прислушаться к пению птиц, пошвырять в поток камешки, понаблюдать за занятыми своим

делом пчелами! Осуществляйте всевозможные импульсивные желания с полным размахом, главным образом те из них (повалить девушку на траву под прикрытием живой изгороди, украсть яблоко из сада, помочиться в канаву), которые в реальной жизни вызвали бы ваше смущение, но которые время от времени появляются у вас в воображении.

Такой сенсомоторный подход, особенно та его часть, что связана с прикосновением, даст вам надлежащее чувствование вещей и позволяет вам приобрести опыт четырехмерного бытия. Развивается чувствование действительности, облегчается обретение эйдетической памяти (ставящей знак равенства между восприятием и визуализацией), которая всегда присутствует в сновидениях.

Глава 5
ЧУВСТВО ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

Четырехмерное мышление, осуществляющееся в согласии с внешним миром, вкупе со способностью отличить внутреннюю реальность от внешней, является базовым требованием умственной гигиены. В ходе нашего тренинга мы до сих пор занимались лишь изолированными упражнениями; начав с двумерных картин, затем мы добавили третье (глубину) и даже четвертое измерения (длительность или временную продолжительность). Необходимо чувствовать данный временной фактор, если мы хотим жить более полной жизнью, т.е. обладать более разносторонним опытом. Самореализация возможна лишь в том случае, если «пространственно-временная осведомленность» пронизывает каждую клеточку нашего существования; в основе своей она представляет собой чувство действительности, понимание подлинности настоящего момента и окружающей реальности.

Не путайте чувство действительности с фрейдовским «чувством реальности». Фрейд противопоставил «импульсивное» биологическое поведение потребности в сублимации и отсрочке удовлетворения, требуемой

обществом. Но называть способность выдерживать напряженное ожидание перед получением удовольствия «принципом реальности» неточно. Радости и горести и сотни других переживаний в той же мере реальны, что и окружающая среда и способность выносить напряженное ожидание. Даже галлюцинации при белой горячке являются психологическими реалиями, хотя их жертва и

оказывается неспособна делать различия между внешним и внутренним планом реальности.

Вечно перемещающуюся реальность настоящего момента можно уподобить железной дороге, где рельсы будут представлять продолжительность, а мчащийся поезд — действительность. Непрестанно изменяющийся вид из окна поезда и наши внутренние переживания (мысли, голод, нетерпение) будут в таком случае символизировать «жизнь».

Чувство действительности означает ничто иное, как осознание того, что любое событие происходит в «настоящем». Я обнаружил громадное количество людей, в основном с «цепляющимся» характером, которые с огромным трудом понимали, что *это все время меняющееся нечто, ускользающее и бестелесное, и есть единственная существующая реальность.* Они хотят уцепится за то, что они уже имеют. Они хотят заморозить поток настоящего, наделить его свойствами прочности и постоянства. Их приводит в замешательство, что та реальность, которая была реальна в один момент времени, исчезает уже в следующую секунду. Вместо того, чтобы жить в настоящем, они питают склонность к консервированию настоящего при помощи фотографии. Они привязаны к обветшавшим традициям. Огромные затруднения вызывает у них потребность переключиться с одной ситуации на другую. Пробудившись, они не могут заснуть; заснув, неспособны проснуться и встать с постели. Советуясь с врачом, они никак не могут завершить беседу и находят тысячи причин для того, чтобы продлить свой визит.

Предвкушающий характер, описанный в первой части, в какой-то степени легче справляется с восстановлением чувства действительности. Очевидно, он более опытен в вопросе мышления во временных категориях.

Большинство контактов между людьми происходит с помощью языка. Этот тонкий инструмент, как правило, применяется настолько плохо, слова обладают таким множеством значений, что затрудняется понимание даже обыденных событий. Когда А. употребляет некое слово, он может понимать под ним нечто совершенно отличное от того, что понимает под ним Б. Надеюсь, революционная наука семантика, исследующая значение значений, найдет путь к избавлению от этого вавилонского смешения языков. Язык — не просто скопление слов, а организованная система значений, скеле-

том которой служит грамматика. Беспорядок в чувствах и мыслях приводит как к искажению значения, так и к неверному использованию грамматики. Понимание значения определенных областей грамматики в значительной мере поможет вам в деле избавления от невротической склонности к избеганию.

Вслед за Расселом мы можем выделить в языке три рода возможностей:

(1) Экспрессивное говорение, при помощи которого, как явствует из названия, мы выражаем себя и посредством эмоциональной разрядки совершаем перемену в себе самом (аутопластическое действие).

(2) Целенаправленное или убеждающее (суггестивное) говорение, направленное на внесение изменений в разум другого человека (аллопластическое действие).

(3) Описательное говорение.

Каждая из трех разновидностей языка специфически относится ко времени. Экспрессия относится, пусть даже и каузально, к настоящему; побуждение, вызывающее экспрессию, также должно исходить из настоящего времени, в противном случае экспрессия превращается в описание или ломание комедии.

Убеждающее (суггестивное) говорение направлено на будущее. Пропаганда, к примеру, нацелена на появление в других людях желаемых перемен[1]. Без подобной аллопластичес-кой цели вся метода рекламного дела и подача товара лицом становится бессмысленной.

Важность различения между аутопластическим и аллоп-ластическим поведением может быть показана на примере двух случаев плача. Если ребенок плачет искренне, его плач вызван болью и по природе своей скорее напоминает реакцию, нежели сознательное действие (аутопластическое поведение). Однако когда избалованная женщина поднимает плач с целью разжалобить своего мужа по поводу того, что ей «нечего носить», нам становится ясна цель ее плача — действия, включенного в поведение; и на самом деле, в данном случае мы говорим о «действовании». Ее цель состоит в том, чтобы добиться перемены либо в его сердце, либо в его кошельке (аллопластическое поведение).

[1] Аутосуггестия (ретрофлексированная суггестия) — очевидное исключение.

Описание сильнейшим образом связано с настоящим. Изображение, ситуация должна наличествовать либо в объективной реальности, либо в воображении, иначе описать ее будет невозможно; а для описания нам требуются слова, которыми мы обозначаем реальные вещи и изображения и с помощью которых можно снова воссоздать их образы. Поэтому двойной перевод с одного языка на другой легко способен привести к недопониманию, если используются слова с множественными значениями.

В то время как большая часть животных обладает способностью *впечатлять* и *выражать,* в животном царстве не существует никакого эквивалента *описанию.* Описание воспроизводит события. До наступления эры фотографии словесное описание представляло основной способ, с помощью которого люди могли сообщать друг другу фактическую информацию. Важность адекватного описания в полной мере признается наукой.

Для того чтобы его можно было описать, событие должно соответствовать трем условиям: существования, наличия (в окружающем мире или в уме) и реальности (физической или психической). Три эти термина

«существующий», «наличествующий» и «реальный» могут быть сжаты в одно слово: «действительный».

Детально описывая свои переживания, вы приобретаете способность к наблюдению и к тому же чувство действительности. В теоретической части данной книги я постоянно делал особый акцент на чувстве действительности, на важности понимания того, что нет никакой иной реальности, кроме существующей.

Как можно развить в себе чувство действительности? Для начала вы должны осознать то напряжение, в котором живете. В контакте ли вы с настоящим? Пробудились ли вы к осознанию реальности окружающего вас мира, или же уходите от нее в прошлое или будущее? Для того чтобы извлечь для себя как можно большую пользу от упражнения по осознанию грамматических времен, вам необходимо критически оценить, сколько времени уделяете вы действительной реальности и сколько воспоминаниям о прошлом и предвкушению будущего. Постарайтесь в то же время проникнуться мыслью о том, что в действительности процесс припоминания или предвкушения отправляется от настоящего момента и что, направляя взгляд на прошлое или будущее, вы делаете это с позиции сегодняшнего дня. Как толь-

ко вы вполне определитесь с ориентировкой в настоящем, вам не придется долго учиться для того, чтобы начать воспринимать себя как «пространственно-временное событие». Тренируйте свое чувство действительности, наблюдая стремление ускользать в прошлое или будущее. В то же время проверьте, нарушится ли ваше внутреннее равновесие в том случае, если вы начнете *избегать* заглядывать в прошлое или будущее.

Бегство в прошлое сильнее всего характеризует тех, кто нуждается в козлах отпущения. Такие люди никак не могут понять, что, несмотря на все, происходившее в прошлом, настоящее принадлежит им, и теперь на них ложится ответственность за исправление всех прошлых ошибок, каковы бы они ни были. Всякий раз когда этим цепляющимся за прошлое людям встречается на пути препятствие, они растрачивают всю свою энергию на то, чтобы жаловаться или находить внешние оправдания. «Оправдания стоят не дороже клубники». Поскольку такого рода поиск не может быть успешен, они впадают во все более и более глубокую депрессию и недовольство, и для того чтобы завоевать симпатию окружающих, пестуют разнообразные свои хвори и используют разные трюки. Они могут зайти настолько далеко, что примутся следовать поведенческому паттерну совершенно беспомощного ребенка. Психоанализ называет подобное отношение «регрессией», но эта регрессия в большинстве случаев является простой уловкой, а вовсе не бессознательным событием.

После того как психоанализ сделал из тавтологической банальности, гласящей, что причину всякого события следует искать в его истории, общее правило, он начал применять его, распространяя на все возможные случаи. Фрейдовская концепция регрессии типичный тому пример. Когда невротик сталкивается с жизненными трудностями, он регрессирует, по утверждению Фрейда, до определенной детской стадии развития, и этот регресс исчисляется чуть ли не годами. По моему мнению, то, что на самом деле происходит, лишь изредка бывает регрессом в историческом смысле; фактически же, истинное «Я» пациента, его «слабость», только проявляется более отчетливо. С него спадает его притворство, гиперкомпенсации и те достижения, что не стали интегральной частью его личности. Тревожный человек, которому в общем удается выглядеть невозмутимо спокойным и собранным, под влиянием стресса сосредотачивается на своих проблемах больше, чем на поддержании имиджа. Он не регрессирует до состояния

детской тревожности. Ядро его личности, его истинное «Я», никогда не пребывало в спокойствии; все это время его недоразвитие никуда не исчезало. Он вернулся к своей истинной сущности, возможно, конституционально обусловленной, но не в детство. Если чрезмерно вежливый пациент в ходе психоаналитического лечения начинает яростно ругаться и оскорблять аналитика, каждый аналитик лишь поприветствует такое поведение, поскольку оно является разрядкой подавленных эмоций. Пациент, ведущий себя подобно непослушному ребенку, превращает свою латентную враждебность в открытую неприязнь, приоткрывая на мгновение свою истинную сущность. Но тот факт, что дети также поддаются приступам гнева и употребляют при этом «плохие» слова, не может служить доказательством того, что такое поведение по своей сути инфантильно.

Это все, что касается приверженности прошлому. Исследование футуристического мышления может еще больше пополнить наше практическое знание о самих себе, как только мы осознаем основную ошибку, проистекающую от неспособности отличать планирование от мечтаний. Футуристическое мышление, по большей части, состоит из разного рода снов наяву. В крайних случаях люди могут проявлять симптомы нахождения в состоянии транса, возвращаясь из путешествий в бессознательное, и с чувством удивления или ужаса замечать, что пока они стояли у зеркала с расческой в поднятой руке, последние две минуты они совершенно не отдавали себе отчета в окружающем — их Эго перестало функционировать. Мечтатель убегает от настоящего в попытке компенсировать фрустрацию. Он не понимает, что его мечты никогда не смогут привести к восстановлению в организме равновесия. Он не осознает, что они лишь скрывают фрустрацию, точно так же, как инъекция морфия лишь заглушает ощущения, доставляемые болезненным недугом, но не исцеляет его.

Если вы чувствуете себя «надломленным», вы легко можете уклониться от понимания той истины, что в то время, когда в мечтах вам видится крупный выигрыш на скачках, в реальности вас вполне удовлетворит банкнота в пять фунтов стерлингов. Сексуальное голодание способно заставить вас мечтать о браке со знаменитой кинозвездой, тогда как в реальности вас вполне устроит хорошенькая соседка. Погруженность в сны наяву, ожидание, надежда на то, что они могут сбыться ведет к еще большим разочарованиям в реальной

жизни. Разочарования усилят склонность к мечтаниям, и таким образом создается порочный круг.

В главе, посвященной организмическому балансу, я показал, что организмический минус производит психический + (плюс), но в случае сна наяву вы производите три психических плюса (+++). Поможет ли вам, если вы

станете мечтать о миллионе долларов? Для того чтобы расквитаться с небольшими долгами, вам потребуется намного меньше. Прихоти кинодивы, возможно, сделают из вас несчастнейшего человека, если вас угораздит жениться на ней.

Что можно узнать из снов наяву, так это направление ваших потребностей. Если вам хочется пролететь от Нью-Йорка до Монреаля (а это означает лететь практически точно на север), вы станете ориентироваться по стрелке магнитного компаса, направленной на Северный полюс. Но вы ведь не идентифицируете себя с этой целью, не летите на сам Северный полюс, из поведения стрелки вам требуется лишь узнать *направление.* Так же и от снов наяву берите лишь направление, используйте их как подспорье в понимании того, в какой области сосредотачиваются ваши потребности: в деньгах ли, в любви или в чем-то еще. Сны наяву появляются для того, чтобы указать цель, направленность ваших амбиций, но этим и исчерпывается их польза. Если вы вкладываете слишком много энергии и времени в досужие размышления, вместо счастья вы обретаете псевдосчастье, за которое вам приходится дорого платить разочарованиями и ослаблением функций Эго. С тем, чтобы исцелить подобную дисфункцию, вы должны научиться реорганизовывать свои энергии, встречать неприятные положения дел, которые, как вам кажется, вы не способны перенести и которые стараетесь превозмочь при помощи снов наяву, с открытым забралом. Чувствуйте себя несчастным по поводу неприятностей; само несчастье пойдет вам на пользу, если вы сможете прочувствовать и выразить его в полной мере. Затем предпримите шаги в направлении, указанном мечтами; начните на самом деле строить те «замки на песке», которые вас так очаровали, но только стройте их на твердой почве. Не довольствуйтесь несуществующими прыжками в несуществующий рай, но сделайте что-нибудь, чтобы связать эти мечты с реальностью. Переведите «невозможное» на язык «возможного». Если в мечтах вам хотелось бы стать знаменитым писателем, существует вероятность, что в данной области у вас имеется талант, который необходимо развивать. Если вы воображаете себя великим любовником,

очевидно, для амурных дел у вас неплохие данные; перестаньте растрачивать их на кинозвезду, с которой у вас все равно никогда не будет романа, и тогда вы вскоре найдете кого-то, достойного ухаживаний. Если вы грезите о рисовании, конструировании или обогащении, предпримите что-либо в этих областях; следуйте указанному направлению, даже если вам придется понизить планку.

Необходимо, однако, отличать грезы, обрисовывающие идеальную *ситуацию,* от мечтаний, восславляющих *идеал.* Данная разновидность идеализма составляет часть комплекса мегаломании-изгойства и является очень важным признаком нашей паранойяльной цивилизации. О вредоносном воздействии идеализма будет вкратце сказано в последней главе книги. А пока что усвойте одно: чувство действительности подразумевает переживание каждой новой секунды — а не той, что наступила хотя бы и минуту назад!

Глава 6
ВНУТРЕННЕЕ МОЛЧАНИЕ

Эксперименты показали, что детеныш шимпанзе и человеческий ребенок не слишком отличаются друг от друга по уровню интеллекта до тех пор, пока человеческий ребенок не начнет понимать и использовать слова. Унификация различных конкретных событий с помощью абстрактных терминов и упрощение, пришедшее с употреблением слов-символов, обеспечило человеку его первое и решительное преимущество над животными. Однако, как и многие другие инструменты, слово обернулось против человека. Подобно тому, как порох китайских фейерверков превратился в ружейный, а транспортный самолет — в бомбардировщик, так и слово превратилось из средства выражения и сообщения идеи в смертоносное оружие, направленное против нашей природной сущности и служащее более для сомнения, нежели для раскрытия смысла.

Слова вряд ли когда-либо могли заменить непосредственное чувство, причем здесь не имеются в виду ни смутные переживания, ни мистика. Бергсон установил, что за «интуицией» стоит глубочайшее знание жизни, простирающееся далеко за пределы слов и образов. Слова превратились в такую же часть каждодневной обыденности, как и другие жизненные удобства: пища, кров, транспорт или деньги. Но представьте только, что вы перенеслись на одинокий затерянный островок! Ваши воззрения совершенно изменятся; все приобретет совсем иное значение. Окружающие вещи наполнят-

ся намного более глубоким смыслом, тогда как язык, и особенно отвлеченные понятия, утратят свою актуальность. Каждое слово, которое вы станете использовать, должно будет обладать четкой соотнесенностью с предметом описания. Биологическое существование начнет преобладать над интеллектуальным.

Уже сейчас в военном деле, несмотря на то, что солдат по возможности обеспечен всем необходимым для жизни, его биологическое «Я» утверждается за счет интеллекта, по крайней мере той его части, которая не касается удовлетворения первоочередных потребностей. Всякое обращение к более глубоким слоям нашего существования приводит к переориентации интеллекта[1] и его выразителя: языка. Существует один путь, следуя которому мы можем достичь контакта с более глубокими слоями нашего существа, омолодить наше мышление и обрести «интуитивное понимание» (гармонию мышления и жизни): внутреннее молчание[2]. Однако, перед тем как освоить искусство внутренней тишины, вам нужно заняться «слушанием» своих мыслей.

Вербальное мышление и речь проходят в своем развитии, как было показано ранее, предварительную стадию: вербальное мышление напоминает разговор с воображаемым собеседником. Подобным же образом существует предварительная стадия, состоящая из говорения и слушания и соотносящаяся с акустическим уровнем и эйдетическим отношением в визуальной сфере. Если вам удастся восстановить это единство говорения/слушания, вы сможете чрезвы-

чайно расширить сферу вашего знания и осведомленность о том, как и о чем вы думаете.

[1] Интеллект всегда связан со словами; смышленость — нет!

[2] Я познакомился с «Наукой и Здравомыслием» Коржибского уже после того, как закончил писать эту книгу. Несмотря на то, что в ней представлен намного более глубокий семантический анализ, превосходящий все, что я когда-либо пытался осуществить, и на то, что его структурный дифференциал оказывается с очевидностью весьма эффективным методом, позволяющим изучать невыразимый словами уровень психического, я считаю, что метод, приводимый в данной главе, проще и доступнее.

Любой, прочитавший эту книгу, вынесет из нее для себя очень много полезного. Надеюсь, в дальнейшем я смогу более широко осветить его великолепный подход к психологической проблематике. В настоящий момент я должен лишь отметить: мой подход значительно отличается от его огульного осуждения ректификации (см. главу о функциях Эго), кроме того, я полагаю, что концепция «фигуры-фона» более предпочтительна, нежели абстрактная теория.

В качестве первого упражнения прочитайте вслух или процитируйте все, что вам угодно, прислушиваясь к тому, как вы говорите; при этом не надо ни критиковать, ни изменять течение речи. Секрет успеха тот же, что и в любом другом упражнении на сосредоточение: не делайте никаких особых усилий, кроме тех, что требуются для удержания внимания на данном конкретном действии. Как только вы в ходе тренировки заметите, что можете себя слышать, время от времени прислушивайтесь к своему голосу, находясь в компании.

Затем предпримите искреннюю попытку осознать свое так называемое мышление; это упражнение должно проводиться на первых порах в одиночестве. Когда вы попытаетесь прислушаться к своим мыслям, возможно, в начале у вас ничего не выйдет. Вы придете в замешательство, подобно знаменитой сороконожке, и внутренний разговор прекратится под пристальным взглядом. Но как только вы ослабите внимание, внутреннее «бормотание» (называемое «мышлением») начнется вновь; пытайтесь сделать это снова и снова, особенно тогда, когда ваше мышление действительно представляет собой настоящую внутреннюю речь, не выражающуюся голосом — когда вы произносите что-то вроде: «Говорил я себе...» или когда вы готовитесь к встрече и повторяете про себя то, что собираетесь сказать. Продолжайте попытки до тех пор, пока не «почувствуете» свое мышление, пока не поставите *знака равенства между слушанием и говорением.* Когда это произойдет, вы заметите еще два явления. Ваше мышление станет намного более выразительным, и, в то же время, та его часть, что не служит истинному, непритворному выражению, начнет распадаться. Навязчивый внутренний разговор прервется, и вам может показаться, что вы сходите с ума, когда до вашего слуха начнут доходить кусочки и частички несвязной речи, всплывающие на поверхность сознания. Немногие действия способны усилить чувство действительности в той же степени, что подслушивание собственных мыслей, особенно тогда, когда вы переживаете реорганизацию мышления и повторное открытие языка как инструмента для передачи значения и выражения смысла.

Подобная реорганизация мышления абсолютно необходима тем людям, у которых имеются трудности с установлением настоящего контакта. Это в той же мере относится к робким, неловким или заикающимся людям, как и к тем, кто, обладая противоположным характером, обязательно должен

выступить, никак не может перестать говорить, разбалтывается при каждой встрече и неспособен усвоить ничего из того, что было сказано другим, если не может добавить к этому чего-то полезного, интересного или забавного со своей стороны.

За улучшением данного «чувства» последует углубление вашего знания о характерных чертах собственной личности, ее «психоанализ». Вы обнаружите собственное «Я» в монотонности, наставнических или «широковещательных» интонациях своей речи, в нытье или хвастовстве вашего внутреннего голоса. Как только вы разглядите в себе какую-либо специфическую черту, примите ее за выражение вашей личности в целом и попытайтесь найти то же самое отношение в других своих действиях и поведении.

Научитесь ценить каждое слово, научитесь пережевывать, пробовать на вкус ту мощь, которая скрыта в «логосе» каждого слова. Про Уинстона Черчилля говорили, что одно время он был неуклюжим, неуверенным в себе собеседником. Позднее он начал пробовать на вкус каждое слово, каждое произносимое предложение. В результате его речь обрела мощь и проникновенность, в которой каждое слово обладало весомостью. Он умел «чувствовать» свое мышление, и это привело к усилению выразительности. Было бы кощунством применять то же слово «речь» к словесным излияниям какой-нибудь светской болтуньи, скрывающей за потоком слов то, что ей на самом деле нечего вам сообщить.

Усвоив навык слушания внутренней речи, вы можете заняться следующим упражнением, имеющим решающее значение: отработке внутреннего молчания. Уже «внешнее» молчание является непереносимым для многих людей. Когда они находятся в компании, они считают, что обязаны поддерживать разговор и если в нем возникает небольшая пауза, они чувствуют смущение и подыскивают тему, которая бы ее заполнила. В ситуации, требующей тишины, — при виде прекрасной горной гряды или бушующего моря — они тараторят без умолку. Они потеряли контакт с Природой до такой степени, что им приходится прибегать к разговору как единственному для них способу установления хоть какого-то контакта.

Намного труднее, даже для немногословных людей, справиться с внутренней тишиной. Не надо путать внутреннюю тишину с душевной пустотой (трансом, petit mal, приостановкой работы всех психических функций). В данном упражнении мы уделяем особое внимание освоению одной психичес-

кой функции: говорению про себя, внутренней речи. Попробуйте молчать нарочно, подавлять свое вербальное мышление, оставаясь в то же время в бодрствующем состоянии. Поначалу это покажется очень трудным, и вы поймете, что ваша внутренняя речь обладает навязчивым характером. Вы заметите, что, несмотря на чистосердечные попытки справиться с упражнением, ваше сознание освобождается от слов лишь на несколько первых мгновений. Незаметно для

вас ваше внимание ослабнет, и вы снова начнете мыслить вербально. Если вы окажетесь настойчивы, то научитесь продлевать периоды тишины и тем самым предоставите больше простора для чувств. Ваш внутренний взор прояснится, а мельчайшие телесные ощущения станут более отчетливыми. Когда у вас получится продлевать эту внутреннюю тишину до минуты или около того, энергии, или, скорее, те виды активности, что затмевались речью, восстанут из более глубоких биологических слоев — ваше биологическое «Я» начнет выбираться из-под коросты слов.

Теперь попробуйте применить эту недавно приобретенную способность к сосредоточению на внешнем мире. Я бы порекомендовал вам послушать музыку. Нет другого такого занятия, которое являлось бы лучшей проверкой вашего умения сосредотачиваться. При полном сосредоточении на музыке у вас просто не остается места в голове для того, чтобы думать или мечтать.

Когда вы слушаете музыку, у вас есть то преимущество, что вы остаетесь в области акустического. После того, как вы в совершенстве освоили сосредоточение на слушании, вам предстоит перейти к упражнению по заполнению своего сознания остальными чувствами. Посмотрите, к примеру, на картину, привлекающую ваше внимание, или на цветущий сад, или на закат солнца, или даже на свою собственную комнату. Постарайтесь вобрать в себя все детали без внутренней болтовни или словесного описания. Научитесь молча, без многословия оценивать то, что интересует или привлекает вас.

Возможно, наиболее ценным результатом практики внутренней тишины является достижение состояния пребывания «по ту сторону оценивания» (по ту сторону добра и зла), т.е. подлинного видения и определения истинной ценности взаимодействий и фактов.

Глава 7
ПЕРВОЕ ЛИЦО ЕДИНСТВЕННОГО ЧИСЛА

В ходе выполнения упражнений по визуализации мы обнаружили, что смена нашего отношения к вызываемым образам — от «картины возникают в нашем сознании», на «мы сами смотрим на эти картины» — повлекла за собой улучшение функций Эго. Пассивное отношение сменилось более активным. Это относится к общей активности, свойственной центробежному характеру поведения организма, который является гораздо более определенным, нежели рефлекторная теория или религия пытаются нас убедить. Ранее я показал, что *Эго символизирует свершившийся факт идентификации,* таким образом, если мы не идентифицируем себя с образами, проецируемыми нами вовне или внутрь себя, мы лишаем себя жизненно важной функции.

Обычно на ум приходят лишь образы, связанные с нашими проблемами, незавершенными ситуациями и потребностями организма. Кроме этих образов, указывающих на реальные запросы, перед нашим внутренним взором проходят многие картины, вызванные нами исходно либо в качестве иллюстрации наших идеалов, либо в качестве сопротивлений в пику осуждаемым эмоциям. Как только мы поймем, что ни один из этих образов, даже сон наяву, не возникает без особой на то причины, мы должны будем начать более ответственно относиться к «работе ума».

Можно сказать, что картины, которые мы произвольно вызываем в уме, как правило, являются сопротивлениями, а не выражают первичную потребность. Но даже и в этом случае рекомендуется отождествить себя с каждой новой картиной и сказать себе: «Я мысленно вижу такого-то и такого-то человека». Избегание ответственности и избегание языка Эго тесно связаны. Поскольку ответственность очень часто оказывается сопряжена со стыдом, виной и наказанием, неудивительно, что люди нередко устраняются от ее принятия и отрекаются от своих поступков и мыслей.

Когда военный медик сталкивается с сомнительной хворью, он оказывается в ситуации конфликта, в значительной степени обязанного своим возникновением его неуверенности и неспособности решить, кто ответственен за это. Следует ли ему доискиваться причин или целей? К примеру, симулянт придумывает «причину» своего заболевания, и военный медик действует в соответствии с этой причиной. Головные боли и боли в спине, амнезия и несварение вызываются более-менее просто, но если сами они не являются достаточными доказательствами, он вовлекает в дело прошлую болезнь, и это происходит не в виде механической регрессии, а с целью фабрикования причины, исторического факта, засвидетельствованного бывшими его докторами. Лишь тогда, когда военный медик побеждает в этом мысленном противостоянии, он осмеливается сказать, что ответственность за заболевание лежит не на «Оно», а на «Я» пациента. Лишь тогда удается ему распознать *цель,* а не *причину.*

В нашем обществе часто бывает очень трудно использовать язык Эго. Предположим, что вы поздно легли спать и вам неохота подниматься с постели. Вы опаздываете на работу. Скажете ли вы своему начальнику: «Я не хотел подниматься с постели», или же выдвинете в качестве прикрытия автобус, не пришедший вовремя, вышедший из строя лифт, головную боль, которой могло и не быть? Вообразите только, какая буря поднимется, если вы скажете ему правду. Однако ситуация меняется, когда вы можете быть правдивым, будь то с самим собой или с друзьями. Но даже если вы представите, что кристально честны с собой, вы все-таки можете ошибиться. Как часто вы раздражались из-за автобуса, который «вот-вот ушел», вместо того, чтобы признаться себе, что не успели на него, потому что копались и медлили?

Еще трудней оказывается понять, что все невротические симптомы продуцирует не загадочное «Оно» или «либидо», а

мы сами, что, как я уже упоминал ранее и намереваюсь показать в будущем гораздо более детально, мы напрягаем мышцы и тем самым вызываем появление тревожности, фригидности и т.д.

Важность этой идеи заставляет вновь и вновь обращать на нее внимание читателя. Без принятия полной

ответственности, без превращения невротических симптомов в сознательные функции Эго, излечение невозможно. Мы можем и не впадать в крайности, присущие обсессивному типу, заявляющему, будто «в мозгу у него появилась мысль», вместо того чтобы сказать: «Я подумал то-то и то-то» — хотя лишь очень немногие из нас на самом деле полностью освободились от подобной манеры говорить. Когда речь заходит о снах, большинство готово признать — «Я» видел это во сне; но когда во сне они убивают кого-либо, они отрицают, что сами вообразили убийство и отказываются принять на себя ответственность, ссылаясь на то, что это был лишь сон.

Каждый раз, когда вы действительно применяете настоящий язык Эго, вы выражаете себя, способствуя развитию собственной личности. Итак, первым делом вы должны понять, уклоняетесь ли вы, а если да, то в каких случаях, от употребления слова «я». Затем начните переводить свою речь с языка «безличных оборотов» на язык «Я», сначала про себя и в конце концов вслух. Вы легко сможете осознать различия, существующие между двумя этими видами речи, когда услышите от кого-нибудь: «Чашка выскользнула у меня из руки» вместо «Я уронил чашку»; «Рука сорвалась» вместо «Я дал ему пощечину»; или же «У меня такая плохая память» вместо «Я забыл» или даже еще более правдивого «Я не хотел запоминать этого, не желал утруждать себя». Привычно ли для вас винить во всем судьбу, обстоятельства или болезнь и т.п. за свои жизненные промахи? Может быть, вы укрываетесь за безличным местоимением подобно тому человеку, которого высмеял однажды Фрейд, заметив: «Небезопасность и темнота стянули у меня часы»?

Если вы ставите на одну доску выражения *«Пошел* дождь» и *«Вышло* так, что я...», ваша способность отличать внешнее от внутреннего далека от совершенства.

Многие интеллектуалы с энтузиазмом приветствуют теорию «Оно» Гроддека. Поскольку они, развенчавшие идею Господа Бога и Судьбы, сами еще не были настолько сильны, чтобы взять на себя достаточную долю ответственности, они обрели необходимую поддержку в идее «Оно». Они нужда-

лись в prima causa и решили проблему, перенеся Бога с Его небес в свой собственный организм. Их концепция «Оно» поразительно напоминает таинственное Коллективное Бессознательное Юнга и скорее препятствует, нежели способствует развитию у них функций Эго.

Фрейд интроецировал «родовую травму» Ранка для того, чтобы заполнить пробел в своем историческом объяснении тревоги. Точно так же он поступил и с «Оно», или «Ид», Грод-дека (термины эти синонимичны). «Ид» прекрасно вписывалось в фрейдовскую схему «Супер-Эго», «Эго» и «Ид», хотя и вносило путаницу: потребности организма и подавленные личностные содержания помещались им в одно и то же место. Возникла концепция, унаследовавшая от христианства враждебное отношение к телу.

Адлер хорошо понимает ту роль, какую сознательная личность играет в выработке симптомов. Фрейд, со своей стороны, показал, насколько лицемерен наш сознательный разум. Язык Эго не всегда выражает потребности организма. Если вы не можете уснуть, вам будет чрезвычайно трудно осознать, что «вы» представляете организм, который не желает спать, что вам хочется уснуть лишь в силу привычки или в результате ипохондрии. Конечно, вы можете сказать: «Я-то хочу заснуть, но вот мое "Бессознательное" — ни в какую». Но чем отличается такое выражение от утверждения, что «небезопасность и темнота крадут часы»?

Эго представляет из себя символ, а не субстанцию. Поскольку Эго указывает на принятие и идентификацию личности с определенными ее содержаниями, мы можем использовать язык Эго в целях ассимиляции отторгнутых нами частиц нас же самих. Эти отторгнутые частицы подвергаются либо подавлению, либо проекции. «Безличный язык» является проекцией в смягченном виде и влечет за собой, подобно всякой другой проекции, замену активного отношения пассивным, ответственности — фатализмом.

Поэтому, хотя фраза «Я думаю» выглядит на первый взгляд не меняющей сути дела заменой выражения «Ко мне в голову пришла такая мысль», по зрелом размышлении я считаю своим долгом педантично указать, что это не так. Хотя разница между двумя выражениями кажется несущественной, исправление речи глубочайшим образом отразится на личности в целом. В основе своей оно совпадает с замечанием Фрейда относительно того, что после излечения принуждение превращается в хотение.

Для того, чтобы научиться использовать язык Эго как следует, необходимо придерживаться основного правила терапии сосредоточением: никогда не предпринимать попыток измениться до того момента, когда вы сможете отдавать себе отчет во всех деталях *неправильного* поведения. Сначала попытайтесь пронаблюдать за тем, как вы сами и другие используете «безличный язык». Воспротивьтесь преждевременным переменам в себе, и вы сможете совершить ценнейшие наблюдения. Вы откроете для себя много нового относительно того, что касается мотивов избегания: ощущений вины, стыда, застенчивости и смущения.

Наиболее важным шагом будет являться переход (так далеко, насколько это будет возможно) с «языка безличных оборотов» на язык Эго. Выражение «Я продуцирую, вызываю у себя» очень поможет — то, каким образом вы вызываете у себя, скажем, головную боль, пусть останется пока неконкре-тизированным. Последним в ряду действий, но не по значимости, окажется *применение* языка Эго. Научитесь не только писать «Я» с большой буквы, но и произносить его соответственно. На первых порах при попытках поступать таким образом вы столкнетесь с большим количеством трудностей, связанных по большей части с только что упомянутыми неприятными эмоциями. *Правильный язык Эго,* т.е. правильная идентификация, — это *основа самовыражения и доверия.* К настоящему моменту вам уже следовало бы знать, сколь важную роль играет самовыражение в предупреждении и лечении невроза.

Из этого правила существует, однако, одно исключение. Метаболизм в корне отличается от псевдометаболизма. Точно так же и подлинный язык Это отличается от «языка Псев-до-Эго». Я имею в виду те короткие вводные предложения, которыми многие уснащают свою речь: «Я думаю», «Я полагаю», «Я чувствую». Эти вводные обороты

представляют собой орудие не выражения, но избегания эмоций; по большей части они лишь тормозят процесс установления контакта — с их помощью осуществляется избегание правильного использования местоимения «Ты». «Я думаю, ты злишься на меня» эмоционально намного слабее, чем «Ты злишься на меня?»

В таких случаях происходит избегание не «Я», а «Ты». Речь точно так же перекладывается и проходит ту же цензуру, что и при использовании «безличного языка». В обоих случаях свобода от самоосознания приобретается очень дорогой ценой. Ценой вырождения личности.

Глава 8
ОБРАЩЕНИЕ РЕТРОФЛЕКСИИ

Я пишу на столе. Стол этот состоит, в соответствии с нынешними положениями физики, из пространства, наполненного биллионами движущихся электронов. Тем не менее я веду себя так, «будто бы» стол твердый. Стол с научной точки зрения обладает значением, отличным от его практического значения. В свете того, чем я занимаюсь, стол для меня «является» прочным предметом мебели. Подобное расхождение между внешним видом и фактической сутью существует и в случае с Эго. Я мог бы начать эту главу примерно так: Ф.Перлз, отождествляющий себя со стремлением донести до читателя определенные факты... Вместо того чтобы приводить это пространное предложение, я использую в качестве символа слово «я», хорошо понимая, что если бы большая часть моей личности не отождествляла бы себя со стремлением писать, она бы и не взялась за эту книгу.

Идентификация по большей части — процесс бессознательный. Сознательная идентификация встречается в случаях конфликта, возникающего, к примеру, между идеалом и потребностями организма. Сознательная идентификация («Я»), наталкиваясь на сопротивление, продуцирует волнение («не буду»), чаще всего в виде противодействия «саморегуляции», осуществляемой организмом или окружающей средой (рет-рофлексированное вмешательство). Возможно, что таким образом волнение уходит своими корнями в «отрицание».

Если ребенок закрывает «свои» глаза, когда в них лезет мыло, то с точки зрения лингвистики это кажется ретрофлексией. Но это не так. Это просто реакция — рефлекс, а не «ретрофлекс». Глаза закрываются без участия какой-либо функции Эго. Однако этот ребенок способен идентифицировать себя не со своим организмом, а с неким Идеальным Римлянином, вроде Муция Сцеволы, и принять решение не закрывать глаза, несмотря на сильное жжение. Отрицания такого рода лежат в основе «силы воли». В этом случае активная часть личности ребенка действует вопреки другой ее части, которая тем самым обращается в пассивную и страдающую.

Подлинная ретрофлексия всегда основывается на внут-риличностном расколе и состоит из активной (А) и пассивной (П) части. На передний план поочередно выступают то А, то П. «Я раздосадован собою» — выражение, имеющее более активный характер, «Я обманываюсь» — более пассивный. В последнем случае более существенным оказывается не сам обман, а желание быть обманутым, нежелание посмотреть правде в глаза.

Основные характеристики четырех важнейших видов сдерживания даны ниже:

(1) В случае *подавления* материал, а также функции Эго искажаются либо исчезают. Классический психоанализ столь часто обращался к этому явлению, что мы вправе пренебречь им в данной книге. Однако мы должны привлечь внимание к той громадной роли, какую играет ретрофлексия при осуществлении подавления и удержании материала в подавленном состоянии.

(2) В случае *интроекции* материал остается по существу нетронутым, но зато переводится из внешнего во внутренний план. *Пассивность превращается в активность.* (Няня бьет ребенка. Ребенок осуществляет интроекцию, затевает игру в няню и бьет другого ребенка.) Функции Эго становятся гипертрофированными и претенциозными (функции «как бы»).

(3) В случае *проекции* материал, не подвергаясь никаким изменениям, переходит из внутреннего плана во внешний. *Активность превращается в пассивность.* (Ребенок хочет побить няню. Он осуществляет проекцию и начинает ожидать, что няня побьет его сама.) Функции Эго становятся гипертрофированными и приобретают галлюцинаторный характер.

(4) В случае *ретрофлексии*^ утерянной оказывается сравнительно небольшая доля материала, а функции Эго остаются по большей части нетронутыми, но на место объекта в целях избегания очевидно опасных контактов встает само человеческое «Я».

Данная потеря контакта с окружающим миром зачастую влечет за собой катастрофические последствия. Эмоциональная разрядка становится неадекватной, и в том случае, если агрессия ретрофлексируется, функции и выражение покоренной П-части ослабляются. Но терапия ретрофлексии проще, нежели терапия подавления или проекций, поскольку требуется лишь смена направления, а конфликты, ведущие к ретрофлексии, частично лежат на поверхности. Более того, процесс ретрофлексии поддастся объяснению, тогда как в случае подавления нам зачастую приходится довольствоваться констатацией факта, не зная в точности, каким образом происходит подавление[2]. В случае ретрофлексии, однако, мы всегда можем иметь дело с сознательной частью (Эго или А) личности, направляющей свои действия против другой части (остальное «Я» или П), даже если на первом плане стоит П. Даже тогда, когда вы вознамеритесь обучиться химии, порою для вас будет предпочтительней усваивать чужие уроки.

Следующий пример флагелляции — стремления наносить себе удары — предоставляет возможность для оценки важ-

[1] У меня была мысль использовать для обозначения этого явления термин «интроверсия», но это привело бы к недоразумениям, учитывая классификацию психических типов Юнга. Юнг употребляет противоположные термины «экстраверсия» и «интроверсия», относя их к более-менее нормальным типам. Интроверсию и экстраверсию нельзя назвать диалектическими противоположностями. Здоровая личность в норме ориентирована на окружающий мир — экстравертирована. Диалектические отклонения от нормы — меланхолически-интровертированный и сверх-экстравертированный параноидальный типы. Неудивительно, что слово «интроверт» вошло в медицинский и литературный обиход, в то время как выражение «экстраверт» находится в совершеннейшем пренебрежении, будучи бессмысленным, и не находит упоминания даже в средней руки энциклопедии.

[2] Мы не знаем, как «либидо» «путешествует» по организму и не имеем ни малейшего представления о том, как, с топографической точки зрения, происходит его перенос с одного организма на другой. До тех пор, пока эти предположения не будут подтверждены доказательствами, нам остается рассматривать их лишь как спекуляции, а не проверенные факты.

ности того, что подчеркивается, выходит на передний план: А или П[1].

(А) Одному мальчику нравилось играть в кучера. В игре с товарищами он всегда брал на себя роль кучера и получал удовольствие, хлеща друзей, которым неизменно выпадало быть лошадьми. Когда он оставался один, он часто продолжал игру, но тогда ему приходилось хлестать себя, будучи лошадью и кучером одновременно.

(П) Другой мальчик, делая домашнюю работу, очень сильно бил себя по костяшкам пальцев всякий раз, когда допускал ошибку. Он бил сам себя заранее, предвидя побои учителя.

Райх и другие истолковывали моральный мазохизм как политику избрания меньшего на двух зол, как взяточничество. Большая часть причиняемого самому себе страдания объясняется так: «Взгляни, Господи, я сам наказываю себя (пощусь и приношу жертвы); ты не можешь быть столь жестоким, чтобы наказывать меня еще вдобавок».

Поскольку организм исходно активен, последний пример показывает нам, что для более пассивной ретрофлексии требуется определенное проецирование. По крайней мере некоторая толика жестокости и удовольствия от исполнения наказаний должна проецироваться на Бога[2]. В некоторых случаях А подвергается столь полной проекции, что на посторонний взгляд от исходной активности остается лишь тень. Возьмем

[1] Фрейд не всегда точен в своей оценке пассивное™ и активности. Психоаналитик требует от пациента, чтобы тот лежал на кушетке в состоянии «пассивности» и позволял мыслям свободно течь в его сознании. Однако психоаналитик имеет в виду, что пациент должен пребывать в состоянии безразличия — не активном, не пассивном. Признав, что Фрейд требовал от пациентов воспоминаний, а не действий, и выходил из себя, когда пациент проявлял активность, мы поймем, что Фрейд бессознательно (несмотря на резкое осуждение активной терапии) распределяет роли в аналитической ситуации таким образом, что аналитик принимает в ней активное, а пациент пассивное участие. Еще один пережиток эпохи гипнотизма.

Две области психоанализа придают достижению экспрессии путем проявления активности и совершения действий особое значение: детский психоанализ и метод Морено, согласно которому для излечения психоневрозов необходимо понуждать пациентов писать, ставить и играть их собственные пьесы в целях самовыражения и самореализации.

[2] Его Бог обладает мягким характером, подобным тому, каким наделен был Христос в отличие от Моисея и его ревнивого, мстительного Бога. Однако христианская церковь возмещает данное пренебрежение человеческой природой путем проецирования жестокости на дьявола и ад.

для примера человека, испытывающего жалость к самому себе. Жалость к другим людям с его стороны едва заметна; ретрофлексия в данном случае означает: если никому меня не жаль, мне придется самому жалеть себя.

Очень поучителен пример с суицидальным желанием. И здесь смесь ретрофлексии и проекции указывает на перевес П. Девушку покинул любимый; она совершает самоубийство. До тех пор, пока учитывается лишь А, ситуация выглядит просто. Ее первой реакцией будет: «Я убью его, потому что он бросил меня. Если он не будет принадлежать мне, он не будет принадлежать никому». (Как правило, в подобных случаях агрессия не выливается в пережевывание и переваривание неприятного события.) Затем ее агрессия переходит в страдание: «Я не могу жить без него, это слишком больно. Я хочу покончить с этим, умереть». Желание убить превращается в желание умереть. «Жизнь тяжела, судьба жестока». Та агрессия, которая обращается против П в случае совершения самоубийства, проецируется; не она сама, а судьба (или любимый человек) оказываются жестоки. Более того, осуждение любимого проецируется на ее совесть. «Если я убью его, я окажусь повинна в убийстве». Предчувствие наказания есть, как было упомянуто ранее, корень морального мазохизма. «Прежде чем меня накажут, я лучше сделаю это сама». В конце концов паника, опасность быть убитой лишает ее последних остатков разума, и суицид представляется выходом, по всей видимости, замечательно удовлетворяющим все ее мстительные желания. «Если я убью себя, он будет страдать до конца жизни. Он (проецируя собственное несчастье) никогда больше не сможет почувствовать радости; и он еще будет раскаиваться за то, что со мной сделал». Хитросплетения мысли привели к тому, что ее желание уничтожить его все-таки сбывается — но только в мечтах. Какова цена мести?

По сравнению с этим сложным процессом, знания, касающиеся бесхитростной ретрофлексии, теоретически просты и достаточны для практических целей; но если мы пожелаем применить эти знания в ходе лечения, мы обязательно натолкнемся на стену моральных сопротивлений. Мне не довелось еще встретить ни одного человека, который бы не ощущал, что избавление от ретрофлексии идет вразрез с его принципами. Нам обязательно придется столкнуться с замечаниями типа: «это нечестно» или «Я лучше совершу это по отношению к самому себе, чем по отноше-

нию к кому-либо другому», «Я почувствую себя виноватым, если сделаю это». Если мы представим себе ретрофлексию в качестве упрощенной картинки, изображающей мяч, отскакивающий от стены, мы должны понять, что не будь этой стены, мяч не отскочил бы назад, а полетел прямо вперед. Если мужчина мочится слишком близко к дереву, он обязательно запачкает свою одежду. Ретрофлексии не существовало бы, если бы не было стены, состоящей из совести, замешательства, моральных табу и страха перед последствиями. Активные действия направлялись бы прямиком на окружающий мир, и нам не пришлось бы заниматься выпрямлением кривых стрел.

Подобно излечению бессонницы, излечение от патологических ретрофлексии достигается путем применения по сути своей семантической процедуры. Как только вы полностью поймете значение «ретрофлексии», главное дело сделано. Упражнения важны лишь как средства, облегчающие осознание структуры ретрофлексии. Вот три упражнения, служащие достижению этой цели:

Во-первых, отметьте про себя, что всякий раз, когда вы используете частицу «ся» («сь»), вы, возможно, ретрофлекси-руете какой-либо род действия. То же самое относится и к существительному, начинающемуся на «само-», например, самообвинение[1].

Во-вторых, выясните, чего больше в данном случае ретрофлексии: А или П, означает ли самообвинение обвинение кого-то другого или все же относится к тому, чтобы «быть обвиняемым».

В-третьих, поразмышляйте над доводами, которые вы могли бы принести в пользу того, «почему» вы не должны заниматься ретрофлексией. Найдите рациональное объяснение, которое может оказаться сильнее сопротивления.

С практической точки зрения наиболее важными ретроф-лексиями являются: ненависть, направленная против «Я», нарциссизм и самоконтроль. Самоуничтожение, конечно же, представляет наибольшую опасность из всех ретрофлексии. Его младший брат — подавление (чувства или действия) в «себе» (подавление «в себе» — это отретрофлексированное подавление «другого»).

[1]В английском языке функциональным эквивалентом этой частицы служит возвратное местоимение «myself» *(прим. перев.).*

Способность подавлять эмоции и другие средства выражения внутренних содержаний зовется самоконтролем. Идеализация приводит к тому, что самоконтроль, обособляясь от своего социального значения, зачастую становится самоценным положительным качеством, культивируемым ради него самого. Тем самым самоконтроль превращается в сверхконтроль. Склонность к властвованию над другими в подобных случаях ретрофлексируется и направляется, зачастую весьма грубо, против потребностей собственного организма. Люди, одержимые самодисциплиной, являются скрытыми поборниками дисциплины по отношению к другим людям и задирами. У меня до сих пор перед глазами стоит случай нервного срыва, обязанный своим возникновением не столько сверхконтролю пациента, сколько усилиям его друзей, ворчащих и настаивающих «взять себя в руки», что привело к ухудшению его состояния.

Большая часть людей понимает под самоконтролем как подавление стихийно возникающих потребностей, так и принуждение себя к выполнению действий, не возбуждающих такую важную функцию Эго, как *интерес.*

Мне приходит в голову пример с автомобилем. Автомобиль имеет много рычагов управления. Тормоз — это только один из них и причем самый грубый. Чем лучше водитель понимает, как управлять механизмами контроля, тем более эффективно будет работать машина. Но если он постоянно ездит с нажатыми тормозами, нагрузка и износ тормозов и двигателя окажутся громадны; качество работы машины ухудшится, и рано или поздно случится авария. Чем лучше понимает водитель возможности машины, тем уверенней он сможет контролировать ее поведение и тем меньше допустит ошибок в обращении с нею.

Человек, излишне контролирующий себя, ведет себя точно так же, как и невежественный водитель. Он не знает иных способов управления и контроля, кроме тормозов, подавления.

Излечение от нервного срыва (результата избыточного контроля) — это, в первую очередь, следствие избавления от ретрофлексии. Контролирующий себя человек всегда обладает диктаторскими наклонностями. Когда он оставляет себя в покое и принимается командовать окружающими людьми, его «Я» получает передышку и потребностям организма дается возможность свободного выражения. Он должен научить-

ся понимать свои собственные запросы и отождествлять себя с ними, а не только с требованиями окружающих и собственной совести. Только тогда, когда ему удается добиться равновесия между эготизмом и альтруизмом — между отождествлением с собственными запросами и с желаниями других людей, — он обретет душевное спокойствие. Гармоничное функционирование индивида и общества определяется заповедью: «Возлюби ближнего своего как самого себя». Не меньше, но и не больше.

Ретрофлексия остается функцией Эго, тогда как подавление и проекция устраняют эту функцию. Как я уже ранее отмечал, Эго в ходе ретрофлексии просто замещает внешний объект самим собой. Женщина, сдерживающая плач, вмешивается в процесс биологического приспособления к вызывающей боль ситуации. Обычно она склонна вмешиваться в дела других людей и осуждать тех, кто «дает себе волю».

Предположим, что некая девушка, воспитанная в пуританском духе, подавляет удовольствие, получаемое ею от танцев. Каждый раз, когда она слышит танцевальную музыку, она пытается удержаться от ритмических движений ногами и становится неловкой и неуклюжей. Для того чтобы исцелиться, ей прежде всего необходимо осознать, что ее пуританский взгляд на вещи является главным образом «инструментом», с помощью которого она не дает почувствовать удовольствие ни себе, ни другим. Как только она поймет, что ей доставляет удовольствие вмешиваться в чужие дела, она перестанет мучить себя и станет вмешиваться лишь тогда, когда кто-то захочет помешать ей танцевать.

Интереснейший пример ретрофлексии, проливающий свет на *комплекс неполноценности*, приведен Карен Хорни в «Невротической личности нашего времени». Красивая девушка с патологическим чувством собственной приниженности при входе на танцплощадку замечает свою невзрачную соперницу и уклоняется от соперничества с нею, думая про себя: «Как это я, гадкий утенок, посмела появиться здесь?» Лично я рассматриваю это не как чувство приниженности, а как высокомерие, скрытое за маской ретрофлексии. Истинный смысл создавшегося положения прояснится для нас, если мы представим ее обращающейся не к себе, а к другой девушке: «Как это ты посмела, гадкий утенок, появиться здесь?» Указанная девушка склонна недооценивать людей, однако в результате ретрофлексии ее насмешка обращается против нее самой.

В данном случае мы имеем дело с отретрофлексирован-ным упреком. Если бы наша красавица обрушилась с ним на дурнушку, а не на себя саму, она совершила бы огромный шаг в сторону исцеления от невроза. Она превратила бы свой комплекс неполноценности, свои самообвинения в подход к объекту.

Такой подход часто бывает труден, поскольку сопряжен со смущением, застенчивостью и страхом. Поэтому я советую сперва попытаться избавиться от этих вызывающих замешательство ретрофлексии пока только в воображении. Хотя такая эмоциональная разрядка и не может удовлетворить нас, с помощью этого упражнения мы способны достичь

некоторых результатов: (а) мы можем изменить направление и предоставить П возможность показаться наружу; (б) мы можем обнаружить вдруг, что многое из того, что сигнализировало нам ранее об опасности, на деле оказалось обычными шорами; (в) мы можем увеличить объем высвобожденной агрессии, которая, в свою очередь, способна подвергнуться ассимиляции. Временное высвобождение агрессии — это явление, для обозначения которого психоанализ использует словосочетание «временный симптом».

Ваши способности устанавливать контакт и осуществлять взаимодействие с объектом решающим образом улучшатся, если вы разделаетесь с ретрофлексией «мышления». («Говорил я себе».) Зачем? Если вы можете сказать об этом, вы должны это знать. Итак, какой же смысл в том, чтобы направлять послание самому себе? Любой ребенок говорит сам с собой; позднее, когда ребенок начинает говорить про себя, мы начинаем называть это «мышлением». Изучив свое мышление, вы заметите, что занимаетесь тем, что объясняете себе что-то, высказываетесь о своих переживаниях, повторяете про себя то, что намерены сказать в трудной ситуации. В своем воображении вы что-то объясняете, о чем-то разглагольствуете, на что-то жалуетесь другим людям. Я советую перенаправить ваше мышление, адресовав его (сначала в воображаемом плане, а затем, если будет возможно, и в действительности) конкретному человеку. Это простое и эффективное средство, позволяющее достичь хорошего контакта.

Представьте, что вы сидите в компании, терзая свои мозги, придумывая, что бы сказать. Вы говорите себе: «Я должен найти тему для начала разговора», затем вы легко можете поменять направление своего предложения и велеть

компании: «Вы должны найти тему для начала разговора». Контакт установлен, и мучительное молчание прервано.

Интроспекция — это другой вид ретрофлексии, который часто встречается у людей, интересующихся психологией. Это склонность наблюдать за собой, изучать себя вместо того, чтобы наблюдать и изучать других, состояние размышляющего бездействия, которое находится в прямом конфликте с сен-сомоторным осознаванием, о котором уже говорилось выше в этой книге (и развитием которого я собираюсь заняться дальше). Насколько непросто это бездеятельное самонаблюдение, понятно из следующего примера. Пациент сказал мне: «Вчера у меня было больше мужества. Я ответил своей жене энергичнее, чем обычно, и когда я обследовал себя, я не смог найти ни одной неприятной реакции». На самом деле он наблюдал не себя, а жену, потому что все еще боится своей собственной смелости и следовательно чувствует облегчение от того, что не видит у жены неодобрительных реакций. Люди вытесняют свои наблюдения-за-объектами и заменяют их наблюдениями-за-собой, желая избежать дискомфорта, смущения и страха, и не быть воспринятыми невежами и прилипалами.

Интроспекция отличается от ипохондрии, так как в интроспекции ударение стоит на А, в то время как при ипохондрии — на П. Таким образом, ипохондрическая тенденция достичь пассивного контакта разоблачает себя в готовности увидеть доктора.

Много лет назад Штекель уже понимал, что мастурбация часто подменяет собой гомосексуальность, хотя проблема гомосексуальности значительно сложнее, в ней, конечно, присутствует значительная доля ретрофлексии. Фиксация на мастурбировании имеет значение игры со своим пенисом, потому что другой пенис недосягаем, или из-за другого табу. В любом случае акцент стоит на А или на П.

В ситуации, подобной только что описанной, избегание контакта легко признается, но ни в каком случае ретрофлексия не поглощает всю активность. Мы никогда не сосредотачиваемся на себе до такой степени, что перестаем соприкасаться с другими людьми, хотя мы можем быть в значительной мере заняты само-вмешательством, само-коррекци-ей (само-исправлением), само-контролем или само-образо-ванием. Иногда даже само-упреки настолько тонко завуалированы, что мы едва различаем что-либо, кроме прямых упреков. Женщина, которая жалуется: «Почему у *меня* дол-

жен быть такой противный ребенок?» или «Почему *мой* муж всегда должен опаздывать?» вовсе не подразумевает, что она критикует себя, скорее вредного ребенка или непунктуального мужа.

Наиболее убыточная ретрофлексия связана с разрушительностью и мстительностью. Признание, что человек жаждет мести, настолько сильно противоречит его идеалам, что искреннее и прямое желание возмездия встречается редко. До времени пубертата это еще как-то допустимо, но большинство взрослых проявляют свое злорадство, удовольствие от мстительности лицемерно, читая кровавые детективы, или следя за судебными процессами, или поддерживая справедливость, или перекладывая осуществление мести на Бога или на судьбу. Как признано, мстительность — не очень приятное качество человечества, но мстительность за свой счет не только развивает лицемерие под видом сожаления, но продуцирует оттормаживание, которое оставляет ситуацию незавершенной, пока отплата в форме благодарности или отмщения однозначно не закроет счет.

Глава 9
ТЕЛЕСНОЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЕ

У меня проходил лечение один молодой человек, предположительно страдающий от сердечного невроза. Когда я сказал ему, что в действительности он страдает от невроза тревожности, он рассмеялся.

«Но, доктор, я человек не склонный к тревоге; я даже могу представить себя в горящем самолете и не ощутить ни малейшей тревоги!»

«Ну конечно, — ответил я. — А способны ли вы так же *почувствовать* себя в самолете? Если можете, опишите в

деталях свои переживания».

«О, нет, доктор, — вздохнул он, — я вряд ли смогу». Он начал вдруг тяжело дышать, лицо его налилось кровью, проявлялись все признаки приступа острой тревоги. Мне удалось на какое-то время заставить его прочувствовать себя, вместо того чтобы просто визуализировать себя так, как ему хотелось бы.

Как он умудрялся ничего не знать о своей тревоге? Посредством избегания самоощущения он абстрагировался от законченной ситуации, включавшей в себя тревогу, вынеся из нее упрощенный образ себя. В тот момент, когда он начал ощущать себя, тревога вышла наружу. Он, как наблюдатель, предъявил мне не свое истинное «Я», но того героя, каким он хотел бы быть.

Я мог бы привести толкования, основанные на теории либидо. Я мог бы истолковать самолет как фаллический сим-

вол, пожар — как любовный пыл и образ себя — как преисполненного мощи завоевателя. Такая интерпретация была бы правильной, но я понимал, что его *основной* проблемой было «избегание»; он избегал самых разных телесных ощущений, не только и даже не в первую очередь имеющих сексуальную природу. Его идеалом была победа над телом. Это аскетическое отношение повлекло за собой гипертрофию интеллектуальной и гипотрофию чувственной сфер.

Обездвиживание моторной системы ведет к застыванию чувств; мы можем заново вызвать их к жизни путем правильного сосредоточения. Восстанавливая в правах различные движения тела, мы избавляемся от онемелости и неуклюжести, присущих ригидной личности, и укрепляем моторные функции Эго. Лишний раз кормить человека, страдающего от избытка интеллекта и недостатка чувственного опыта, всякими умствованиями, толкованиями, было бы методологическим просчетом. Для того, чтобы «растворить» невротический симптом, засевший в организме, необходимо иметь полное представление об этом симптоме во всей его сложности, а не заниматься интеллектуальной интроспекцией и поиском возможных объяснений; ведь для того, чтобы растворить кусок сахара, нужна вода, а не философия.

Мы стремимся при помощи сосредоточения восстановить функции Эго, избавиться от ригидности «тела» и «окаменевшего» Эго, ставшего «характером». Сначала развитие должно пойти по пути регресса. Мы хотим остановить прогрессиро-вание невроза и окостенение характера и в то же время вернуться к биологическим основам нашего существования. Чем более отдаляемся мы от своей биологической сущности в часы работы, тем более острой становится потребность в ней в часы досуга. Всем нам нужно, хотя бы время от времени, отвлечься от напряжения, вызванного работой и обществом, возвратиться к своему природному естеству. Каждую ночь мы вновь оказываемся в подобном «животном» состоянии, а в выходные стремимся «на лоно природы».

Невротический симптом всегда служит знаком того, что наша биологическая сущность требует обратить на себя внимание. Он указывает на потерю интуиции (в бергсоновском смысле) — контакта между той частью вашего «Я», что действует непроизвольно, и произвольной его частью. Для того чтобы снова обрести этот контакт, вам прежде всего необходимо воздерживаться от задавания не могущих прояснить суть дела вопросов, вроде вечного «Почему?», заменяя их бо-

лее уместными «Как?», «Когда?», «Где?» и «Зачем?». Вместо того чтобы выдвигать версии возможных причин и объяснений, которые могут соответствовать и не соответствовать истине, у вас должно появиться желание устанавливать факты. Добившись возникновения полного контакта с невротическим симптомом, вы сможете «растворить» его. В целях освоения правильной техники сосредоточения на «теле» особенно полезным оказывается метод описания. Вначале вы будете ощущать сильное нежелание вдаваться в детали, но если станете неуклонно придерживаться детального описания, вам непременно придется столкнуться со специфическими сопротивлениями, а порою и с самоочевидными, само собой разумеющимися решениями. Дайте этим сопротивлениям выражение, но продолжайте придерживаться практики детального описания. Позднее переходите к совершенной технике, мол-чаливому сосредоточению; но пока занимайтесь вербальным описанием, поскольку оно даст вам прекрасную возможность удержать ваше внимание на симптоме.

Теория телесного сосредоточения очень проста. Мы подавляем жизненно важные функции (энергию, как называет Райх их совокупность) с помощью мышечных напряжений. В «гражданской» войне, бушующей в организме невротика, чаще всего противниками становятся двигательная система и отторгнутые организмом энергии, требующие выражения и удовлетворения. Двигательная система в громадной степени перестала быть системой рабочей, активной и связанной с окружающим миром и в результате ретрофлексии превратилась скорее в тюремщика, нежели в помощника в том, что касается удовлетворения важных биологических потребностей. Всякий «растворенный» симптом означает высвобождение *как* полицейского, *так и* узника — *как* моторной, *так и* «жизненной» энергии — в целях совместного сотрудничества в деле борьбы за существование.

Если мы называем сокращения мышечной системы «реп-рессорами» («подавляющими»), в таком случае средством от подавления очевидно будет релаксация. К сожалению, произвольной релаксации — даже если заниматься ее достижением, тщательно следуя предписаниям Джекобсона, приведенным им в книге «Вам надо расслабиться» — оказывается недостаточно. Она содержит в себе те же недостатки, что и всякое поверхностное разрешение проблемы; хотя вам, возможно, и удастся расслабиться, если получится сосредото-

читься на релаксации, но каждый раз, когда вы будете находиться в состоянии возбуждения, вы снова почувствуете на себе «мышечный панцирь». К тому же Джекобсон, как и Ф.М.Александер, пренебрегает значимостью мышечных напряжений как репрессоров.

С помощью простого сосредоточения на мышечном расслаблении психотерапевт способен заставить подавленные биологические функции (вызывающие страх и презрение и не допускающиеся в сознание) выйти на поверхность и проявиться, прежде чем пациент узнает об этом и будет в достаточной мере подготовлен к тому, чтобы иметь с ними дело. Однако если кто-то подвергается психоаналитическому лечению (даже старого образца), существенным подспорьем окажется самостоятельно проводимый в то же самое время тренинг по методу Джекобсона. На поверхность окажется вынесено еще больше подавленного материала, с которым можно будет работать в ходе аналитического сеанса[1].

Релаксация в правильном понимании может оказаться полезной в экстремальном случае. Порой в кино или дешевой литературе можно услышать выражение «Расслабься, сестренка!», адресованное кому-то слишком напряженному и перевозбужденному. Расслабление в данном случае означает избавление от цепляющегося отношения, обретение ориентиров, переход от слепой эмоциональности к рациональному взгляду на вещи, возобновление контроля над чувствами. В подобных случаях релаксация, даже на короткое время прерывающая напряжение, может творить чудеса.

[1] В ходе наркоанализа достигается состояние совершенной релаксации. Под воздействием пентотала соды напряжение, в котором находилась двигательная система, осуществляющая подавление и самоконтроль, снимается и высвобождаются сдерживаемые эмоции. Однако моторные сопротивления не проходят анализ и реорганизацию. В усовершенствованной версии этого метода применяется азотистый кислород (например, машина Мине). Этот метод содержит в себе ряд преимуществ: (1) Пациент управляет аппаратурой самостоятельно. (2) В продолжение всего сеанса он находится в сознании. (3) Он знакомится с «чувством» релаксации. (4) Он испытывает интенсивные «телесные» ощущения. Скрытые невротические симптомы, такие как тревога, ощущения жжения, головокружение и т.д., выходят на передний план. (5) Он в состоянии описать свои переживания, рассказывая о них аналитику, тем самым помогая тому снимать «броню» слой за слоем. (6) Не требуется какого-либо специально приглашенного анестезиолога. Метод ингаляции проще, чем метод внутривенной инъекции, и к тому же не возникает никаких проблем с возможной токсичностью препарата. С точки зрения медицины для этого метода существует очень немного противопоказаний.

Следует упомянуть еще о двух неудобствах, связанных с методом Джекобсона: релаксация превращается в задание и до тех пор, пока вы его выполняете, «вы» (как личность) неспособны расслабиться. В состоянии полной релаксации процесс образования «фигуры-фона» проходит сам по себе; но во время эксперимента для этого требуется приложить сознательное (хотя и небольшое при благоприятных условиях) усилие. Также необходимо учесть тот факт, что здоровая двигательная система не является ни гипер-, ни гипотонической; она эластична и восприимчива к внешним влияниям. Релаксация, проводимая по инструкциям Джекобсона, может привести к состоянию расслабленного паралича — к гипотонусу. Но и у нее имеются свои преимущества: она увеличивает степень осознанности моторики и заставляет признать наличие мышечных напряжений.

А теперь перейдем к упражнениям:

(1) Не пытайтесь выполнять какие-либо особенные аналитические упражнения на сосредоточение до того момента, как будете уверены, что для вас стала совершенно ясна разница между принудительным сосредоточением (цепляющимся присасыванием) и сосредоточением, основанном на заинтересованности. Если вы неспособны без усилий удержать внимание ни на каком из сенсомоторнных феноменов (образе, возникающем в голове, зуде кожи, боли в шее, требующей разрешения проблеме), тогда с вашей психикой случилось что-то серьезное.

Это не относится к сосредоточению на внешнем мире. В этом случае вы не можете полагаться на избирательность организма: тут вам может захотеться сконцентрироваться на чем-то, что не возбуждает в вас естественного интереса, выбор чего происходит под влиянием чувства долга, снобизма, условностей и т.д.

Если вы хорошо поняли то, как был представлен орга-низмический баланс в теоретической части данной книги, вы поймете и то, что проецирование «фигуры-фона» вовне следует в первую очередь за внутренними позывами и что если достигается внутреннее сосредоточение, последует сосредоточение на внешнем мире, приводящее к гармонии. Я не нахожу возражений детальному описанию и сосредоточению на «завораживающих» внимание объектах во внешнем мире. Это убедит вас в той легкости, которая характеризует здоровое сосредоточение и которая должна быть вам известна, если вы желаете избежать патологического, насиль-

ственного сосредоточения. Всякий раз, когда вы обнаружите, что находитесь в слишком сильном напряжении, вызванном «неправильным» сосредоточением, скажите себе: «Расслабься, сестренка!» Дайте себе волю и перестаньте сосредотачиваться. Ничего страшного не будет, даже если вам в голову начнут приходить свободные ассоциации. Затем сделайте еще одну попытку.

(2) Нет нужды создавать особые условия для занятий, связанных с сосредоточением. За короткий период вы научитесь выполнять их везде, где бы вы ни оказались, тогда, когда не приходится поддерживать контакт с окружающим миром. Время от времени в период бодрствования должно появляться осознавание себя и объекта. Однако вначале желательно было бы выбирать тихое место для облегчения работы внимания. На первых порах упражнения лучше проводить в кресле-качалке или на диване. Я отказался от классической обстановки психоаналитического сеанса[1]. Я сажусь лицом к лицу с пациентом, но когда приходит время для упражнений

[1] Пациент лежит на кушетке, а психоаналитик восседает над ним как заоблачный невидимый Бог, недоступный взгляду. Пациент уподобляется богобоязненному еврею, который запрещает себе рисовать в уме образ Божий, или католику, который не должен видеть своего отца-исповедника

Каким образом пациент может хоть как-то войти в контакт с реальностью, если аналитическая ситуация заключает в себе столько загадочности? Пациент лишается всех ориентиров за исключением голоса аналитика, а иногда он лишается и этого. Один из моих аналитиков неделями не раскрывал рта. Для того чтобы указать на окончание сеанса, он просто шаркал ногой по полу. Редкие замечания, которые я услышал за многие месяцы, проведенные с ним, порою оказывались вдохновенными толкованиями моего Бессознательного, но в то время я был далек от того, чтобы принять их. Порою же они были просто проекциями, которые я точно так же не мог распознать. Только после того как, многие годы спустя, я услышал, что он страдал паранойей, мне внезапно открылось истинное положение вещей. Я перестал обвинять себя в неспособности понять и по достоинству оценить его замечания и возложил вину на его неспособность сделать свои мысли понятными и войти в мое положение.

Образ психоаналитика не должен внушать благоговейный ужас — он должен видеться как обычный человек, такой же как сам пациент. Перестаньте интерпретировать страх и протест пациента как «перенос образа Бога»! До тех пор, пока аналитик продолжает вести себя подобно священнику, ритуально устанавливая фиксированное положение пациента при анализе и навязчиво придерживаясь временных рамок сеанса (его продолжительность всеми правдами и неправдами сокращается до пятидесяти пяти минут), пациент вправе видеть в аналитике объект религиозного поклонения, и никакие предположения о том, что это — всего лишь явление переноса, не смогут затушить его реакций как приверженца или отступника от религии психоанализа.

по сосредоточению на его внутреннем мире, я разрешаю ему лечь на кушетку. Тем самым я обеспечиваю адекватную обстановку для сосредоточения как на внешнем (преодоление застенчивости, выработка способности «смотреть врагу в глаза»), так и на внутреннем мире.

(3) Полезны все упражнения, связанные с восстановлением равновесия. Гимнастика, если она служит осознанию собственного тела, а не является просто чем-то таким, что должен делать каждый «настоящий мужчина», и спорт, если им не занимаются только из честолюбия и односторонне, развивают данное чувство целостности. Во время прогулки пешком прочувствуйте ходьбу и прерывайте поток своего «мышления» так часто, как это будет возможно. Но прежде всего постарайтесь находить удовлетворение в осознании своего тела как целого в часы досуга.

(4) Если вы не можете прочувствовать свое тело целиком, позвольте своему вниманию блуждать от одной его части к другой, выбирая главным образом те области, существование которых осознается вами лишь смутно. Но даже и не пытайтесь сосредоточиться на тех частях вашего тела, что подверглись скотомизации — на тех частях, которые очевидно вообще не существуют для вашего сознания. Время от времени, занимаясь обычной повседневной работой, попытайтесь «осознавать свое тело»; попробуйте открыть дверь сознательно, хотя и точно так же, как вы делали это всегда, без какого-либо особого нажима или изменения привычного хода действий. Не старайтесь открыть дверь (или совершить какое-либо иное сознательное действие) каким-то особо грациозным движением или подчеркнуто «по-мужски». Это приведет лишь к застенчивости, но не к осознанию тела. Существует история про одну сороконожку, которую однажды спросили, какую ногу она переставляет первой и как ей удастся передвигать все ноги одновременно. Когда она попыталась пойти произвольно, она так запуталась, что вообще не смогла сделать ни шага. Вместо того чтобы просто осознать свои движения, она попыталась вмешаться в ход их выполнения.

(5) Прорабатывая эти упражнения, необходимо помнить о том, что говорилось о «перескакивании» при наблюдении внутренних образов. Перескакивая от одной части образа к другой, вам не удастся установить хороший контакт, хотя это и лучше, чем пытаться «приковать» внимание к какой-нибудь одной его части, поскольку при помощи этого процесса вы толь-

ко вытолкнете симптом из поля зрения. Вы будете принимать эту «вытолкнутость» за исчезновение симптома. Если вы чувствуете неприятный зуд, который исчезает на то время, пока вы сосредотачиваетесь на нем, вы можете ощутить глубокое удовлетворение от своих успехов, тогда как в действительности вы только загнали его в подполье, откуда он не может разговаривать с вами языком потребностей организма. Он, вероятно, вернется, как только вы ослабите хватку.

Если вы — любитель «перескакивать» от одного ощущения к другому, попытайтесь найти удовлетворение в продлении контакта с доли мгновения до нескольких секунд. Вскоре вы сможете произвольно выбирать симптом и заниматься его анализом. Многие симптомы, вызывающие небольшое сопротивление, заинтересуют и даже зачаруют вас. Проникновение в их смысл по-настоящему «раскроет вам глаза». Но если ощущение или симптом исчезают безо всякого развития с нашей стороны, без открытия их значения, вы можете повторно вызвать их из памяти или, что еще лучше, в том случае, если они подавлены, обратить внимание на опосредующие их признаки — мышечные зажимы.

(6) Теперь, когда вы можете удержать на некоторое время свои мысли на одном предмете, стоит попытаться осознать, что из себя представляет сосредоточение на мышцах, относящееся к «негативному» сосредоточению. «Цепляющееся присасывание» является первоначальным паттерном, по примеру которого в целях подавления формируются все остальные мышечные напряжения. В двух словах, «цепляющееся отношение» представляет собой истощающее силы негативное сосредоточение, лежащее в основе неловкости, нарушений координации и многих других неприятных невротических симптомов. Принуждая себя к сосредоточению, вам не удастся достичь никакого сколь-нибудь естественного контакта. Ваша способность управлять своим вниманием должна быть очень слабой, если вам приходится «прикидываться мертвым» и вы едва смеете пошевелить хотя бы одним мускулом, или вам приходится постоянно быть настороже и быть готовым перерезать горло всякому, кто посмеет вольно или невольно нарушить ваше так называемое сосредоточение. Как, должно быть, тяжело дается вам достижение чего бы то ни было в жизни, если в основе «этого достижения» лежит столь искусственное и отнимающее столько энергии сосредоточение. Где-то в книге я уже упоминал о

том, что «завороженность» — это высшая степень сосредоточения. Однако до сих пор вам приходилось иметь дело с таким множеством сопротивлений, что уже очаровываться тут нечем. Завороженность придет вслед за многократными повторениями, которые научат вас, как превращать неприятные ощущения в приятные. Следовательно, если вы научились чувствовать мышечные зажимы, попытайтесь установить над ними контроль, чтобы высвободить подавленные функции организма и улучшить двигательную сноровку. Как только вы достигнете этой ступени, вы будете уже с уверенностью заниматься выполнением данных упражнений. Вы почувствуете первые волны охватывающей вас изнутри завораживающей силы. Ваша память, активность и умение быстро разбираться в ситуациях будут неуклонно улучшаться, и так будет продолжаться до тех пор, пока вы не добьетесь хорошего «чувствования себя». Тогда вы забудете про все эти упражнения.

(7) Для того чтобы установить контроль над перенапряженными мышцами, вам необходимо будет превратить спазмы в функции Эго. Эти зажимы могут возникнуть где угодно. Они могут принять облик «писчего спазма» или заикания. Находясь в состоянии тревоги, вы обнаружите, что ваши грудные мышцы деревенеют; при задержках сексуального поведения поясница становится ригидной. Нарушения контакта дадут о себе знать в виде напряжения мышц челюсти и рук.

Сначала начните сосредотачиваться на глазных мышцах, поскольку мы уже начинали работать с ними в главе о визуализации. Незачем знать, как называются эти мышцы, пусть вас не беспокоят их латинские наименования. Когда эти мышцы естественным путем становятся напряженными и нервозно чувствительными, вы проделываете с ними кое-что, не зная их анатомии и названий. Ранее, еще до того, как это вошло в привычку, «вы» начали произвольно сокращать все те мышцы, которые сейчас оказались сведены судорогой; когда вы хотели изгнать из сознания какое-либо ощущение, эмоцию или образ, то ретрофлексировали свои двигательные функции, превращая их в средства «выталкивания» того, чего бы вам не хотелось чувствовать. Для того чтобы сделать это, вы совершали хорошо знакомое вам произвольное усилие, схожее с теми мускульными действиями, которые вам приходилось осуществлять, чтобы подавить, например, позыв к мочеиспусканию.

Сложно определить, сколь далеко простирается действие сознательного контроля Эго. В ходе эволюции многие нижележащие нервные центры организма приобрели автономность и вышли из-под сознательного контроля[1]. Однако система поперечно-полосатых мышц остается покорной сознательному управлению. Она используется, кстати, и в целях подавления. Чтобы восстановить подавленое содержание в первоначальном виде, необходимо снова начать управлять своей моторикой сознательно.

Всякий раз, когда вы сталкиваетесь с перенапряжением, судорогами, спазмами, зажатостью, действуйте следующим образом:

(а) Как следует «прочувствуйте» симптом. Не пытайтесь «растворить» его, прежде чем окажетесь способны удерживать на нем внимание как минимум десять-пятнадцать секунд.

(б) Отслеживайте малейшие изменения: возрастание и спад напряжения, онемение и зуд. Очень хорошо, если вы почувствуете легкое трепетание или тремор, или ощущение «наэлектризованное™». Любое отмеченное изменение указывает на установление контакта между сознательной и бессознательной сферами.

(в) На первых порах достаточно описать напряжение на «языке безличных оборотов», например так: «Вокруг правого глаза ощущается напряжение», или «Глазные яблоки просто не находят себе покоя».

(г) Попытайтесь превратить напряжения в «функции Эго», но без дополнительных усилий, почувствуйте, как «вы» морщите лоб или напрягаете глаза или делаете что-нибудь в том же роде. Если не получается, перейдите к упражнению (д).

(д) Если вам необходимо избавиться от ответственности за собственные мышечные напряжения, вам будет нелегко перейти от «безличного» к функции Эго. В данном случае может оказаться полезным прибегнуть к помощи самовнушения. Повторяйте предложения примерно следующего содержания: «Хотя я и не чувствую, как напрягаю свои мышцы, я знаю, что я делаю это бессознательно». Подобное самовнушение способно принести пользу, так как вы говорите себе — в отличие

[1] «Непрямого» воздействия возможно достичь, например, с помощью живого воображения. Хороший актер, помещая себя в воображаемую ситуацию и идентифицируя себя с персонажем, способен добиться выражения эмоций, которых не удается вызвать простым сознательным усилием. (Гамлет восхищался этой способностью, противопоставляя ее собственной слабости эмоциональной экспрессии.)

от метода Куэ[1] — правду, отражающую реальное положение вещей.

(е) Примите управление на себя: расслабляйте и напрягайте мышцы так, чтобы их движения происходили в пределах доли (!) дюйма.

(ж) Найдите цель, с которой вы сокращаете мышцы. Выясните, чему вы сопротивляетесь и выразите это сопротивление: «Я не хочу видеть свою бабушку» или «Я ни за что не заплачу».

(з) Выразив сопротивление, вы сделаете все, что от вас требовалось. Но не расслабляйтесь. Наружу выплывут другие сопротивления, которые заставят вас еще раз осознать конфликт между подавляющей и подавляемой инстанцией. Каждый образ, допущенный вами в сознание, каждая пролитая слеза предоставляет добавочную толику энергии в распоряжение вашей сознательной личности.

* * *

Противоположность мышечного напряжения — расслабленный паралич, — очень мало исследовался в качестве сопротивления. С теоретической точки зрения, понижение тонуса не может считаться сопротивлением; и насколько я понимаю, оно не встречается при ретрофлексии и подавлении отторгнутых личностных содержаний. Однако его можно встретить в случае проекций. Это симптом конфлюэнции и депрессии. Оно проявляется в том, что можно было бы назвать «ме-дузоподобным существованием» — в качестве метода уклонения от сопротивления. Такие люди гладки и скользки, как угорь. При общении с ними вам кажется, что для них ваши действия — что горох об стену. Их любимыми выражениями являются: «Вы можете делать со мной, что вам угодно» или «Все равно — это ничего не значит». В своих крайних формах расслабленный паралич проявляется тогда, когда кто-нибудь «притворяется мертвым» или падает в обморок. Это атавистическое поведение может, однако, оказаться полезным для современного «человека разумного», поскольку помогает ему избегать неприятных положений.

* * *

Метод сосредоточения на сенсорных сопротивлениях предельно прост в том случае, если имеются хоть какие-то ощущения. Для того чтобы сконцентрироваться на понижении

[1] Метод Куэ основан на самообмане, а не на самоосознании.

чувствительности или боли, требуется лишь мыслительное усилие. Боли требуют такого количества внимания, что представляются наиболее впечатляющими фигуро-фоновыми образованиями. Как писал об этом В.Буш:

В дырке зуба коренного Разум и душа больного.

Необходимо переносить и выражать боль, внимательно сосредотачиваться на ней и не кричать при этом для облегчения страданий. Боль является основным средством сигнализации, имеющимся у организма, с помощью которого он способен вызвать сосредоточение на больном органе. Пораженный орган требует внимания, а не морфия. Хотя на плач, крики, гиперемию (повышение чувствительности) и т.д. не стоит полагаться в любом случае. Напротив! При малейшем подозрении на органическое заболевание идите к врачу. Многие нынешние медики обладают достаточными познаниями в области медицинской психологии, чтобы отличить, с какой стороны следует подходить к данному заболеванию: со стороны соматики, психики или с обеих. Во всяком случае сосредоточение лучше, нежели методы, предлагаемые Куэ или христианской наукой, которые приводят лишь к отрицанию и скотомизации существующей реальности. Аналитическое сосредоточение — как раз то, что нужно, когда дело касается болей «нервного» происхождения или всех тех заболеваний, которые симптоматичны для проявления бессознательного суицидального желания.

Простой способ убедить себя в эффективности сосредоточения: уделите внимание усталости. Если вы чувствуете усталость, а спать некогда, лягте и сосредоточьтесь на десять минут на симптомах усталости. Ваши глаза могут слипаться, конечности тяжелеть, голова — болеть. Проследите развитие этих явлений, погрузившись в состояние, близкое к дремоте, и вы удивитесь, обнаружив себя совершенно бодрым и свежим после того, как немного попрактиковались в этом занятии. Вы не должны засыпать, но должны пребывать в состоянии, среднем между состоянием ясного сознания и сном.

Очень тяжелое задание, сравнимое по трудности только лишь с обучением внутреннему молчанию, — это направлять внимание на скотому, образующуюся в ментальном плане. Вам, возможно, доводилось тратить время на поиски того, что лежало прямо под носом. Предмет лежал на месте, но для вас его там не было. На месте всего того, что касалось этого

предмета, оказывалось слепое пятно. Выздоровление связано с высвобождением напряжения, с вызывающим удивление открытием, которое снимает завесу с внутреннего взора. Скотомизация играет решающую роль во многих невротических и особенно истерических симптомах. Большинство случаев импотенции нервного происхождения не вызвано ското-мизацией, а является ею в отношении ощущений, поступающих из области гениталий.

Раньше я предупреждал вас против преждевременных попыток иметь дело со скотомой, но теперь вы продвинулись уже достаточно для того, чтобы этим заняться. Если вашему блуждающему вниманию откроются какие-то зоны, которых вы совершенно не чувствуете, прежде всего выясните, где пролегает граница между той зоной, которая чувствуется, и той, которая не чувствуется. После этого удерживайте внимание на неощущаемой зоне. Это требует значительной силы концентрации. По прошествии какого-то времени вы отметите появление особого ощущения — ощущения пониженной чувствительности, схожей с онемением или притупленностью, словно некий покров или облако. Прочувствуйте это «псев-до»-переживание как реальное, и тогда в один прекрасный день вы сможете в буквальном смысле слова «приподнять» этот покров; в этот миг ощущения и образы биологической природы вырвутся на свободу, сначала лишь на долю секунды, затем они станут длиться дольше и в конце концов займут надлежащее место в функционировании личности.

В теоретической части я отмечал, что скотома чаще всего сопровождается проекциями. Образ, ощущение или импульс исчезают из сферы внутренней реальности для того, чтобы вновь появиться в сфере реальности окружающего мира. Следовательно, если мы примемся работать с проблемами скотомы и проекции одновременно, мы увеличим внутренние подвижки и в значительной мере поможем стабилизации личности.

Глава 10
АССИМИЛЯЦИЯ ПРОЕКЦИИ

Всякий раз когда кто-нибудь, от очевидно здорового индивида до закоренелого параноика, занимается проецированием, он желает рационализировать и оправдать свои проекции. Для многих людей практически невозможно представить себе даже тот факт, что, к примеру, идея Бога является проекцией, обычной галлюцинацией.

Как и следовало ожидать, симптом человека, мучимого страхом, что однажды ему на голову упадет черепица, «растворился». Страх этот указывал на незаконченность ситуации, завершение которой было невозможно вследствие проекции. Он лелеял мысль о том, чтобы бросить камень во врага, и превратил свою *активность* преследования в *пассивность* охваченного страхом падения камня человека. На данном примере ясно, что хотя он и проецировал свои желания смерти врагу, чтобы избежать чувства вины (на сознательном уровне он перестал быть потенциальным убийцей), он не достиг своей цели, заключавшейся в уменьшении страданий. Напротив, реагируя «так, будто» проекция была реальностью, он пережил больше страданий, нежели ему могли доставить все его чувства вины.

Проецируя, мы вносим изменения во все наше «окружающее поле». После того как мы, например, спроецировали наше стремление к всемогуществу, мы начинаем действовать так, «как если бы» всемогущий бог был реальной личностью, способной совершать все те чудеса, которые хотелось бы совер-

шать и нам. Этот бог может стать настолько реальным, что мы изменим все наше поведение и характер, только бы не подвергнуться наказанию со стороны создания нашего воображения[1]. Эта реактивная перемена совпадает с еще одной, совершающейся диалектически и симультанно. Перемена затрагивает не только «область окружающего мира», но и «внутриорганизмическую область». В последнем случае «всесилие» превращается в «бессилие». Даже такое определение не весьма корректно, ибо при описании изолирует оба вида изменений, в то время как в действительности имеет место всего одно, затрагивающее область «среда — организм». Когда вы наливаете воду из кувшина в стакан, опустошение кувшина и наполнение стакана происходит одновременно.

Реакция пациента на собственные проекции очень мешает нормальному проведению анализа, поскольку проецируемое *вмешательство* приводит к возникновению серьезных препятствий взаимопониманию аналитика и пациента. Чаще всего в течение анализа (и, конечно, по всех соответствующих ситуациях повседневной жизни) происходит следующее: психоаналитик обнаруживает нечто, о чем ему хотелось бы сообщить пациенту. Он подмечает определенное поведение, допустим, обкусывание ногтей. Предположим, пациент относится к этой своей привычке отрицательно, но все его попытки подавить ее оказываются безуспешными; он только скотомизирует ее; она становится бессознательной. Цель аналитика состоит в том, чтобы сделать из данной особой установки «фигуру», на которой можно было бы сконцентрировать внимание пациента и начать проработку. Он хочет заставить пациента проявить больше сознательности для того, чтобы облегчить выяснение природы данной установки. Однако пациент принимает аналитическое, научное отношение к его проблеме за моралистическое, проецируя на аналитика свою склонность к морализации, осуждению и вмешательству. И поскольку он сам не одобряет обкусывание ногтей, ему кажется, что аналитик относится к этому точно так же. Затем он реагирует на свою проекцию, «как будто бы» это неодобрение исходило не от него самого, а от аналитика. Он испытывает стыд, пытается исправить свое поведение и ставит себе целью подавление или маскировку неприятной привычки вместо того, чтобы быть готовым обсуждать ее открыто. В результате вместо того, чтобы выразить и

[1] Проецируется самотворчество. Бог становится творцом.

избавиться от нежелательной черты характера, он снова загоняет ее вглубь, в подпочву. Многие недели могут пройти до того момента, когда она появится вновь. В качестве меры, ограждающей от опасности повторного подавления, В.Райх предложил метод постоянного сосредоточения на центральной черте характера пациента, и это блестящий подход, являющийся определенно более плодотворным, нежели метод неупорядоченных толкований.

Хотя Фрейд и выявил ту огромную роль, какую проекции играют в некоторых психозах, при рассмотрении неврозов их как-то не учитывали. Внимание психоаналитиков привлекало скорее подавление, а не проекции и ретрофлексии, в результате чего психотическое ядро невроза часто оставалось нетронутым. Механизм проекции лишь в последнее время попал в поле зрения аналитиков, чему весьма способствовали работы Анны Фрейд, Анни Райх и др. И все же он получает недостаточное освещение, прячась в тени анализа переноса.

Эффектом появления концепции переноса очевидно явилось громадное упрощение психоаналитического подхода. Следуя предписанию истолковывать все, что происходит в ходе анализа, как перенос, психоаналитики полагают, что невроз должен «рассосаться» после нахождения первичного паттерна. С раннего детства человек обнаруживает повторение определенного количества паттернов, но психоанализ рассматривает слишком большую их часть только лишь как бессмысленные механические повторения, а не как нерешенные проблемы, требующие разрешения и завершения как в ситуации анализа, так и в любой другой. Вдобавок существует достаточно повседневных проблем, не обязательно уходящих корнями в детские травмы, но проистекающих из социальных условий или особенностей конституции. Следует уделить особое внимание процессу проецирования, который является не *переносом,* а *феноменом* «экрана». Фильм не вынимается из кинопроектора и не *переносится* на экран, а остается внутри механизма и лишь проецируется.

Ортодоксальный психоаналитик согласится со мной, если я выдвину следующую формулу успешного аналитического лечения: не только психоаналитик должен понимать пациента, но и сам пациент также должен понимать психоаналитика. Он должен видеть перед собой живого человека, а не просто экран для проецирования «переносов» и скрытых частиц своего «Я». Лишь тогда, когда ему удастся проникнуть взором за вуаль, сотканную из галлюцинаций, оценок, переносов и фикса-

ций, он научится видеть вещи такими, какими они являются на самом деле: он придет к своим чувствам через здравый смысл. Он добьется подлинного контакта с реальностью вместо псевдоконтакта со своими проекциями.

Со стороны ортодоксального аналитика можно ожидать нескольких препятствий. Всякий личный контакт с пациентом подвергается табуированию, поскольку может нарушить процесс «переноса». Многие проекции принимаются не за проекции, но за явления переноса, что снижает эффективность анализа паранойяльного ядра.

Почему возникает подобная ошибка?

Пациент часто видит в аналитике определенное сходство с личностями, значимыми для него в период детства, но представление об аналитике редко совпадает с его реальным образом, который успел принять участие в псевдометаболизме и возможно подвергнуться иным изменениям. Каждый аналитик знает, что в ходе анализа «перенесенный» образ подвержен изменениям и что время от времени на передний план выходит то одна, то другая характерная его черта. Можно сравнить так называемую ситуацию переноса с рекой. Река берет свое начало из одного или нескольких источников. Но разве речная вода и вода этих источников одно и то же? Разве, протекая по речному руслу, не растворила она в себе разные химикалии и органические вещества? Разве не произошли изменения в ее составе, определяющие разницу последствий потребления той и другой воды, разницу между болезнью и здоровьем?

Для способа растворения «переноса» типично объяснять, как получается, что «перенос» оказывается всем, чем угодно, но только не простым переносом образа исходной личности на аналитика: скажем так, пациент видит в аналитике черствого человека, которому, по его утверждению, не достает понимания точно так же, как и его отцу. Позднее выясняется, что отец был не таким уж и черствым. Поэтому нам приходится корректировать наши представления о механизме переноса. Нам приходится допустить, что пациент просто не мог перенести образ отца на аналитика. В аналитике он видел лишь воображаемый имидж отца. Будучи еще ребенком, он спроецировал на него свою нетерпимость. Позднее (возможно, для того, чтобы командовать младшими сестрами) он интроецировал, скопировал составленный им самим образ отца и, отказавшись в конце концов от того, чтобы «быть таким как отец», еще раз спроецировал его. Обыкновенно он

реагирует в ходе анализа на свои проекции и приписывает свои собственные страхи и ограничения строгому аналитику. Весь этот сложный процесс в обоих его аспектах — жестокий отец и жестокий аналитик — сводится к простому факту проецирования пациентом жестокости, в которой он себе отказывает. Другими словами, работа с переносом приводит лишь к ненужным осложнениям и потере времени. Если я могу получить воду, открыв кран у себя дома, незачем выходить во двор к колодцу.

Как обычно, мы будем выполнять эту задачу постепенно и первым шагом будет *осознавание* проекций. Так же, как вы уже были удивлены, когда я упомянул, что вы не осознаете тот факт, что вы не сосредотачиваетесь на своей пище, вы станете теперь отвергать факт, что вы являетесь «проектором». Но сделайте честную попытку и посмотрите, действительно ли вы свободны от проекций. Проекции могут возникать везде. Я уже указывал ранее на внутриорганизмические проекции агрессии на совесть. Я также приводил случаи, где функции Эго были спроецированы на гениталии.

Внутриорганизмические проекции вместе с пустышечной установкой являются стражами, охраняющими от паранойяльной проекции, и часто видно, как у человека с обсессивным характером развивается бесконечная внутренняя борьба между преследователем и жертвой. На требования со стороны совести остальная часть личности отвечает решительной попыткой повиноваться, но за этим скоро следует неповиновение приказам совести. Это приводит к росту чувства вины, усиленному даже более суровыми требованиями совести и так далее ad infinitum, до бесконечности[1].

Есть одна область, в которой не так трудно обнаружить проекции: мир снов. Существует по крайней мере два вида снов: приятные и неприятные. Приятные сны являются прямым или косвенным завершением незавершенных ситуаций: они соответствуют исполнению желаний по терминологии Фрейда. Неприятные сны безусловно содержат проекции, их самый известный тип — это кошмары. Человек или животное,

[1] Важное различие между паранойяльным и обсессивным характером состоит в следующем: в то время как обсессивный характер обнаруживает определенные ограничения в своей сфере деятельное™, и его конфликты разворачиваются в организмическом поле, параноик развивает сверхактивность, однако направленную лишь на псевдомир и протекающую внутри него. Будучи неспособным различать реальный и спроецированный мир, он будет пытаться разрешать *свои внутренние* конфликты во *внешнем* поле. Ограничения контактов с объектом имеют место в обоих случаях.

определяющие кошмар, всегда символизируют нежелательные части себя. Если вам снится, что вас укусила ядовитая змея — это можно проинтерпретировать как агрессивный фаллический символ, но полезнее будет поискать ядовитую змею, спрятанную в вашем собственном характере. Если дентальная агрессия не выражается, а проецируется, то в ваших снах вас будут преследовать львы, собаки и другие звери, символизирующие кусание. Проецированное желание быть грабителем, убийцей, полицейским и другие ребяческие идеалы проявляются в снах как страх нападения или ареста.

Легче уловить проективную природу снов, чем большинство других проекций; в то время как обычные спроецированные части внешнего мира искажают то, что на самом деле является интроорганизмическим, в снах мы находим точку отсчета — мы знаем, что сон происходит внутри нашего организма, но в то же время он осуществляется во внешнем мире.

После первого шага — признания существования проекций, и второго — признания, что они принадлежат вашей собственной личности, вы должны их ассимилировать. Эта ассимиляция и является лечением для всех паранойяльных тенденций. Если вы просто интроецируете проекцию — вы просто увеличиваете опасность стать параноиком. Таким образом, вы должны добраться до ядра, до сути каждой проекции. Если вы чувствуете, что вас преследует полицейский, и вы просто интроецировали его, затем вы представляете, что вы полицейский и вы хотите стать одним из них. Ассимиляция, с другой стороны, покажет, что вы хотите следить за определенным человеком или наказать его. Если вы утверждаете, что вы волк, то вас будут расценивать как безумного, но совершенно другое дело, если вы выразите суть этой идентификации и скажете, что вы голодны как волк. Человек проецировал желание забодать свою жену и видел во сне, что за ним гонится бык. Первый шаг может быть интересным интеллектуальным времяпрепровождением — буквально принять, что в некоторых ситуациях вы хотели бы быть грабителем или полицейским — но действительная реидентификация с преследователем может оказаться трудной. Как только вы попробуете подумать о последствиях, вы сразу же встретитесь с сопротивлением, которое порождает проекции. Нелегко допустить, когда вы видите страшный сон, что вам доставляет дьявольское удовольствие пугать других людей или что вы ядовитая змея или людоед.



Рисунки сновидений весьма поучительны. У сновидца был тяжелый психоневроз. У него были религиозные идеалы бескорыстия, альтруизма. Он не мог напасть со спины. В результате он имел тревожный невроз, представленный на первом рисунке. Агрессор, поезд, даже не виден. На втором рисунке мы находим решение: он сознательно идентифицирует себя с жертвой. Он страдает под пыткой, которой его подвергает другой человек, символизирующий его собственную агрессивность. На самом деле у него были очень сильные, хотя и подавленные садистические черты.

Трудность разрушения религиозных проекций лежит в замешательстве при присвоении некоторых идей всемогущества, таких, например, как те, которые выразил Гейне:

И если бы я был всесильный Бог и в небесах сидел

Мы нечасто представляем себя Богом, но мало кто ни разу не говорил «Если бы я был царем, то я бы тогда.--»



У людей, и особенно у каждого невротика, есть одно трудное свойство характера, при котором разрушение проекций оказывается особенно полезным. Это потребность в привязанности, восхищении и любви, которые считаются присущими нарциссическому характеру — тип, подробно описанный К.Хорни. Человек с таким характером не проявляет привязанностей и пр., но проецирует и желает этого снова и снова.

Между проецированной агрессией и проецированной любовью есть решающая разница. Если вы боитесь выразить «Я тебя ненавижу», вскоре вы вообразите себе, что это весь мир вас ненавидит, и так же, если вы слишком смущаетесь, чтобы сказать «Я тебя люблю», вы вдруг заметите, что ожидаете любви от всего мира. Разница, конечно, в том, что нам больше нравится, чтобы нас преследовала любовь, а не ненависть. Изменить нарциссическое отношение

на одно из объектных отношений не настолько сложно, как в случае с проецированной агрессией. По крайней мере, мы обречены продирать-

ся сквозь идеологические сопротивления, поскольку любовь для религии излюбленная тема.

Чтобы применить на практике вышесказанное, лучше всего обратиться к нашим дневным мечтам. Представьте себе, что вы видите, как все восхищаются вашими спортивными навыками, или вас награждают за героический поступок, или вас балует и нянчит ваша избранница. Сделайте честную попытку перевернуть ситуацию и представить, например, что вы можете себе позволить восхищаться спортсменом, испытывать восторг перед героем, баловать или нянчить кого-то еще. Разрушив эти проекции, вы не только получите более активную и взрослую позицию, но также достигнете положения, в котором сможете завершить ситуации и восстановить орга-низмический баланс, который был и остается нарушенным из-за привязанности, стремящейся выразиться, но не находящей выхода. Проецированная привязанность, как уже было показано, порождает ненасытную жадность к привязанностям.

Самая большая трудность, которая может встретиться при работе с проекциями, — это их близость к объектам внешнего мира. Чем сильнее человек склонен рассуждать, тем больше он боится «воображать» что-то. Таким образом он рационализирует проекции, оправдывает их при помощи доказательств и соответствий внешнему миру. Так как в этом случае деятельность проецирования и построение «фигуры-фона» (интересы) совпадают, он будет развивать опасную способность обнаруживать объекты, которые соотносятся с проекциями.

Иногда достаточно простой избирательности определенных объектов и скотомизации остальных (моновалентное отношение) для возникновения паранойяльных нарушений. В этом случае мы можем говорить об «избирательной паранойе», которая оказывается наихудшим решением амбивалентного конфликта. Если искать улики, то всегда можно их найти. Вы можете что-то неправильно проинтерпретировать, вы можете высоко оценить какую-то черту характера другого человека и принизить другую черту в угоду вашим целям. Вы можете сделать из мухи слона и разглядеть сучок в глазу своего соседа, не заметив бревна в собственном.

Человеку подозрительному приходится не доверять самому себе, превращающий себя в жертву делает жертвой и окружающих. Если вы чувствуете, что с вами обходятся несправедливо, вы можете быть уверены, что вы — последний, кто честно обходится с другими. Возьмем пример ревнивого мужа. Когда он проецирует свое собственное желание

быть неверным, он будет интерпретировать невинную дружескую улыбку своей жены другому мужчине как любовный призыв. Он страдает и требует, чтобы она не делала никаких авансов, он прилагает страшные усилия, чтобы исследовать малейшие признаки, подтверждающие его воображаемые подозрения, но все это время ему никак не удается заглянуть в себя. В общем, можно сказать, что когда вы чувствуете ревность, подозрение, несправедливое обращение, чувствуете себя жертвой или раздражены, вы можете поставить 100 против 1, что вы проецируете, а может быть даже — что у вас паранойяльный характер.

Всем этим неприятностям паранойяльного поведения противостоит одно великое преимущество. Если вы однажды распознали механизм проекций, вы легко сможете получить колоссальные знания о себе. При *подавлении* важные части личности пропадают из виду и могут быть возвращены только благодаря преодолению большого барьера сопротивлений, и даже тогда, как часто происходило при незавершенном анализе, освобожденные части могут не включаться в сознательное пространство личности, но проецироваться.

Как только вы сможете прочитать книгу проекций, как только вы поймете значение *Tat twam asi* (Ты есть Я), у вас откроется возможность чрезвычайно расширить пространство вашей личности. Ценность заключается, однако, в том, чтобы распознать и ассимилировать как можно большее число проекций, но пока остается *тенденция* проецировать, это будет бесконечный сизифов труд; для удаления этой тенденции нужны еще два шага.

Первый заключается в том, чтобы удалить анальную и оральную фригидность и тем самым установить собственную границу между личностью и внешним миром. Такая задача требует более широкого лечения, мы разбирали это в предыдущих главах и еще будем подробно рассматривать в следующей главе.

Далее необходимо научиться полностью выражать себя. Я уже говорил, что существует безымянное преддифферен-цированное состояние (предразличие) проекций и выражений, и судьба человека во многом зависит от того, идет ли его развитие в направлении проецирования или выражения себя. Люди, которые могут себя выразить, не являются параноиками, а параноики не могут себя выразить адекватно.

Очевидным исключением из этого правила можно считать приступы дурного настроения, приливы агрессии паранойяль-

ного характера. Эти приливы не выражают внутреннего состояния: это неуправляемая враждебность, которая может быть опасной[1]. Идя в неправильном направлении, они не разрешают конкретный конфликт. Они на поверхности служат агрессивной защитой против собственных паранойяльных проекций и на биологическом уровне — попытками к восстановлению целостности. Когда параноик чувствует вину и ему трудно это перенести и проявить то, что он не прав, он немедленно пытается проецировать вину, обвинять и осуждать свое окружение (Анна Фрейд приводит пример мальчика, который опоздал домой).

Использование безличного языка, а также применение вводных слов, которые затуманивают ясное выражение чувств, выступает четким признаком запрещенных проявлений чувств. Это такие слова, как «Я думаю», «Понимаете», «Интересно», «Мне кажется» и т.д. Попробуйте говорить без этих украшений и вы немедленно столкнетесь с сопротив-лениями, затруднениями, попытками заменить слова или и вовсе замолчите.

Если вы хотите научиться самовыражению, начните выражать себя в воображении, как только почувствуете свое сопротивление. В главе, посвященной визуализации, я подчеркивал значение подробного описания, но в то же время я подчеркивал, что это описание — только промежуточная стадия, леса, которые будут убраны, когда стройка закончится. На этот раз представьте себе человека, на которого вы злитесь. Скажите ему то, что вы о нем думаете. Отпустите себя, будьте насколько можете эмоциональны, сломайте его чертову шею, ругайте его так, как вы никогда еще не ругались. Не бойтесь, что это станет вашим характером. Наоборот, воображаемая работа ослабит значительную долю враждебности, особенно в случае скрытой враждебности, например, при насильственном замужестве или разводе. Иногда это работает как чудо! Вместо того, чтобы заставлять себя быть приятным и прятать свое раздражение за маской вежливости, вы все проясняете. Часто, однако, воображаемые действия не приносят удовлетворения, особенно, если в ваших фантазиях вы отвергаете страх, который вы будете чувствовать при встрече с вашим врагом.

[1] Убийство шести миллионов евреев не помогает гитлеровцам отделаться от своих характеристик, которые они проецируют на еврейскую нацию.

После того как вы успокоитесь, сделайте следующий, еще более важный шаг: признайте, что все это время вы боролись только с самим собой — вспомните сучок и бревно. Не стоит стыдиться такой «глупости». Если в результате вы ассимилировали свои проекции — это того стоило.

Еще несколько примеров могут проиллюстрировать проективное поведение:

Есть два блестящих фильма, в которых представлены две разные темы проекций. В одном идет речь о проецированной агрессии в случае развернутого случая паранойи («Гнев небесный»). В другом («Шоколадный солдат») механизм проекции не так очевиден, в этом фильме предметом проекции становится любовь. Герой не может выразить любовь, которую он чувствует к своей жене, и ощущает себя раздраженным и злым. Он проецирует свои любовные действия на соперника, русского певца, которого он создает, и играет, как будто у него есть все те свойства, которые герой не в состоянии выразить. Только научившись выражать себя через свое творение, потребность в проецировании умирает, и он сам становится способным любить. Нет больше ревности, подозрительности, раздражительности.

Одна дама оставила в завещании следующее пожелание: надо ухаживать за ее золотой рыбкой, но рыбка должна быть одета. Здесь мы видим двойную проекцию. Нормальный человек не увидит ничего неприличного в золотой рыбке. Она проецировала на рыбку свое желание купаться обнаженной, но также и свои защиты, свой стыд. Так что это несчастное создание должно было страдать в одежде даже после смерти.

Несколько сложнее, но забавнее, другая история по Артуру Шмидту, — о китайце, который пошел в гости к знакомому. Его попросили подождать в комнате, где под потолком была балка. На балке стоял кувшин с маслом. Крыса, испуганная посетителем, пробежала по балке и перевернула кувшин. Кувшин довольно больно ударил гостя, и масло запачкало его нарядные одежды. Жертва была красная от злости, когда вошел хозяин. После обмена положенными любезностями посетитель сказал: «Когда я вошел в ваши уважаемые апартаменты и сел под вашей уважаемой балкой, я испугал уважаемую крысу, которая помчалась и уронила ваш уважаемый кувшин с маслом на мою презренную одежду. Поэтому я так неприглядно выгляжу в вашем уважаемом присутствии».

Глава 11
ОБРАЩЕНИЕ ОТРИЦАНИЯ (ЗАПОР)

Немногие из замечаний Фрейда поразили меня столь же сильно, как его ответ на упрек в том, что он якобы перевернул все вверх ногами. Он сказал: «Если люди стоят на головах, то их необходимо перевернуть, чтобы поставить их снова на ноги».

В данной книге мы называем подобное переворачивание «обращением» (пере-приспособлением). Применяя данную диалектическую терминологию, мы можем обозначить подавление воспоминаний (изолированную амнезию) как отрицание припоминания[1]. Для того, чтобы заниматься и процессе лечения подобными забытыми событиями, требуется осуществить обращение отрицания — вернуть их в круговорот психического метаболизма. Однако зачастую происходит так, что пациент вместо того, чтобы считаться с затронутыми воспоминаниями, предпочитает продуцировать невротический симптом (общую, генерализованную забывчивость) по отношению к забытым фактам. Вместо обращения отрицания он предпринимает *отрицание* отрицания.

Тот, кто подавляет определенное воспоминание, исходно стремясь лишь к отрицанию самого факта существования, не

[1] Биологическое забывание, поглощение события организмом, отличается от забывания при помощи подавления. В первом случае «воспоминание» растворяется, во втором и воспоминание и деятельность подавления остаются очень живыми.

понимает смысла своей амнезии и истолковывает ее как проявление расстройства психического функционирования. Он начнет жаловаться на плохую память, приобретет привычку записывать все в записную книжку, тем самым еще более ослабляя свою способность к запоминанию. Он может записаться на коммерческий психологический семинар, на котором его будут убеждать, что, заучивая множество бессмысленных стихов в день, он сможет улучшить свою память. В действительности он только образует у себя в душе невротическую прослойку, никак не связанную с исходной проблемой, и осуществит отрицание отрицания.

Нам приходилось сталкиваться со значительным количеством подобных двойных отрицаний. Например, мы подробно рассматривали поглощение чрезвычайно острой пищи как отрицание вкусовой фригидности, которая в свою очередь являлась отрицанием желания вызвать у себя рвоту. Мы назвали этот процесс (в соответствии с психоаналитической терминологией) сопротивлением сопротивлению.

Двойное отрицание, подобное встречающемуся в ротовой области, порою проявляется и в области ануса. В результате возникает запор, явный или скрытый[1].

Для нормальной здоровой дефекации требуется сделать три вещи: пойти в туалет, расслабить сфинктер и почувствовать сам процесс дефекации. Все, что лежит за пределами этих трех функций, ненужно, патологично и приводит к возникновению большого количества осложнений и затруднений. Постоянно держите в уме эти три пункта и научитесь разбираться в них и управлять ими. Противопоставьте три эти здоровые функции всей прежней патологической процедуре!

Основное условие здоровой дефекации состоит в том, чтобы ограничить себя лишь теми походами в уборную, которые были вызваны *позывом* к дефекации, а не желанием преодолеть запор. Для того чтобы пойти в уборную, не требуется никакого сознательного усилия, если вы страдаете поносом. Наоборот, ваши усилия будут направлены лишь на то, чтобы удержать свой стул до того момента, пока вы не окажетесь в туалете. *Позыв* направляет вас в надлежащее место. Как отличается данная установка от установки страдающего запором! Он не ощущает никакого позыва, а идет в туалет по *принуждению.*

[1] Под скрытым запором я имею в виду запор, который разрешается не естественной дефекацией, а привычкой, например, ежедневным посещением туалета строго в одно и то же время.

Стоит вам понять, что запор является бессознательным нежеланием расставаться с фекалиями, и полдела уже сделано, хотя большинству людей очень трудно примириться с этим фактом. Но если вы «страдаете» запором, вылечиться будет невозможно, пока вы не возьмете на себя ответственность за то, что *сами* сдерживаете свои фекалии, *сами* не «даете калу прохода».

Чтобы доказать мою неправоту, вы станете убеждать меня, что делаете все возможное, чтобы избежать запора, что не стараетесь что-либо удерживать в себе, поскольку это пагубно сказывается на вашем здоровье. Однако все это только оправдание, сверхкомпенсация, работающая на Су-пер-Эго, продиктованная долгом, совестью или представлениями о том, что «полезно для здоровья», которые внушила вам ваша бабушка и производители слабительных средств. Если вы позволите себе сознательно вызвать запор, ваша совесть будет встревожена. Несмотря на все ваши заверения, факт остается фактом: при запоре вы не ощущаете и, следовательно, не повинуетесь позыву, а следуете интроецированным идеалам, касающимся запора. Соберите все свое мужество и ждите, пока придет позыв. К.Ландауэр рассказал мне однажды о человеке, у которого был запор в течение четырех недель; это, конечно, случай чрезвычайный, который я привожу только для того, чтобы показать: опасность запоров очень распространена в наше время. Мы стремимся достигнуть саморегуляции. Одной из лучших идей В.Райха было его требование, чтобы регулирование наших сексуальных отношений с позиции морали было заменено ритмом саморегуляции. Сексуальный позыв должен исчезать не из-за подавления, а из-за удовлетворения, пока обновленное напряжение не потребует снова нашего внимания. Таким же образом вы не должны регулировать ваш кишечник. Все, что ему требуется, — это саморегуляция.

В главе, посвященной телесному сосредоточению, нас в основном интересовали мышечные зажимы. Сжатие мышц — это фактор подавления: мы сдерживаем, зажимаем те ощущения, чувства или эмоции, которые мы не хотим отпустить. Основа всякого сдерживания — это отказ от выделений как результат обучения опрятности. Отсюда возникает идея, что самоконтроль идентичен подавлению. Психоанализ, согласно его главной заинтересованности в подавлениях, рассматривает запор как основное сопротивление. Я уже упоминал, что Ференци настолько широко понимал важность запираю-

щей функции сфинктеров ануса, что он называл их напряженность манометром сопротивления. Большое число зажимов, как ментальных, так и физиологических, соотносится с ригидным запором сфинктеров, закрывающих мышц ануса. Упражнения по сосредоточению и ослаблению сознательного контроля за работой мышц поможет исцелить анальные нарушения и подавления.

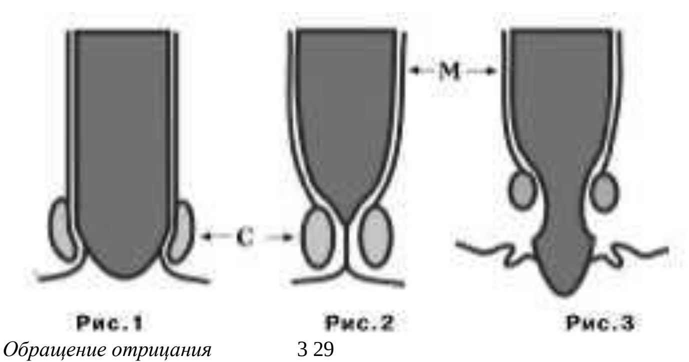
В случае, если у вас никогда не было позывов или вы страдаете от одного из неприятных последствий хронических запоров — от геморроя — какие шаги можно предпринять?

Геморрой — это замечательный пример результата отрицания (насилия) отрицания (запора). На следующих рисунках С обозначает закрывающие мышцы, сфинктеры, М — внутреннюю поверхность, мембрану прямой кишки.

На рис. 1 сфинктер *расслаблен* и фекалии выходят наружу без неуместного сопротивления. На следующем рисунке сфинктер *постоянно напряжен* (запор), а на рис. 3 фекалии *насильно* выталкиваются наружу против сопротивления сфинктеров. Внутренняя мембрана выталкивается вместе с ними. В результате образуется геморрой и даже разрывы прямой кишки.

Упражнения в правильном сосредоточении, которые нацелены на контролирующие зажимы и расслабления, являются единственным средством улучшить психогенный геморрой. Благодаря этим упражнениям в ряде случаев было значительное улучшение или, по крайней мере, остановлено дальнейшее развитие заболевания. Но упражнения имеют значение для большого числа запоров, не только для тех случаев, когда развиваются геморрои.

Первое, что вам следует проделать, сидя на унитазе, — это осознать свое избегание дефекационной деятельности — на-



пример, чтение или блуждание мыслями, или думание о будущем. Вы должны сосредоточиться на том, что происходит именно в этот момент. Любой взгляд вперед, как, например, «я хочу скорее выйти отсюда», «сколько времени это займет сегодня», «сколько из меня выйдет сегодня» — предвосхищение любого рода должно быть распознано и вы должны вернуться к тому, что вы переживаете в данный момент в сенсомо-торной системе. Осознайте, что вы давите или тужитесь, и постарайтесь отпустить и то и другое. Посмотрите, что произойдет, если вы не будете тужиться. Возможно, что ничего, но на вас может снизойти замечательный инсайт: факт, что вы просто валяете дурака, что вы притворяетесь, что вы сидите на унитазе безо всякого действительного позыва или намерения к дефекации.

В этом случае лучше встать и подождать, когда не возникнет действительный внутренний позыв. Если вы не захотите делать этого, сосредоточьтесь на сопротивлении: найдите, как вы продуцируете запор, как вы зажимаете мышцы сфинктеров, и как, благодаря этому, вы удерживаете содержимое вашего кишечника. Научитесь чувствовать сопротивляющиеся мышцы и напрягать их произвольно. Вы скоро устанете и тогда вы расслабите мышцы сфинктера и расслабите зажим естественным образом. Попробуйте изолировать напряженные мышцы от их окружения; случайным образом произвольное сосредоточение на всей нижней области не установит сознательный анальный контроль. Когда вы научитесь изолировать и контролировать сфинктеры сознательно, вы сможете напрягать и расслаблять их по своей воле.

Если вы, однако, развили у себя скотому для ощущений дефекации, вышепредложенное упражнение будет для вас сложным. Преодоление скотомы и упражнения по расслаблению *бурут* в большей или меньшей степени наползать друг на друга.

В наших рассуждениях по поводу телесного сосредоточения мы в основном интересовались кинестетическими ощущениями, мышечными чувствами, и в какой-то мере отвергали возможность завершить анестезию. Мы интересовались тем, что на самом деле происходило, а не тем, чего там не было. Следующим шагом в наших упражнениях, таким образом, будет поиск слепых пятен, дырок, мест в себе, которые мы избегаем ощущать. Снова оглядите все свое тело и наблюдайте, какие части вы проскакиваете или не чувствуете. Можете ли вы ощущать, например, выражение вашего лица? Ка-

кое ощущение у вас во рту? Насколько вы чувствуете область таза? Осознаете ли вы свои гениталии? Свой анус?

Вы избегаете всех этих «чувств», потому что вы не хотите этого чувствовать. Найдите, *чего* вы хотите избежать и *как* вам удается избежать настоящего чувства. Позволяете ли вы вашему вниманию слишком быстро рассеяться? Вам кажется, что ваши ощущения похожи на вату или заморожены? Вы замечаете, что при попытке удержать внимание на каком-то объекте, вы убегаете в свои мысли, мечты, дремоту («все это ерунда») или вдруг вспоминаете другое срочное дело? Раскройте все эти трюки как способы избегания контакта вашего Эго с другими частями вашей личности[1].

Анальные ощущения имеют значительно меньшую интенсивность, чем генитальные. Хотя их дисфункция не создает очень заметных симптомов, они ответственны за ряд невротических нарушений. Анальное онемение — это часть порочного круга. Приучение к опрятности, недостаток смелости ходить в туалет тогда, когда этого хочется, заставляет вас избегать острого чувства позывов. Пониженное чувство увеличивает опасность быть неожиданно пораженным срочным позывом, главным образом в ситуации возбуждения, поэтому кишечник полностью зажимается ригидным контролем. В некоторых случаях онемение настолько полное, что люди совершенно забывают, как ощущается позыв к дефекации. Они проявляют безусловные признаки паранойяльного характера, хотя анальная связь с паранойяльным механизмом больше сосредоточена на анальном онемении во время дефекации, чем на отсутствии позывов к дефекации.

Одно условие для лечения паранойяльного ядра заключается в том, чтобы как следует ощущать процесс дефекации, контакта между фекалиями и анусом. Если правильный кон-

[1]Этот метод сосредоточения с помощью или без помощи аналитика — самый подходящий для лечения сексуальной фригидности. Не бывает сексуальной неудовлетворенности одновременно с удовлетворительным осознаванием генитального контакта. В любом случае, внимание путается либо из-за страха, или рассуждения, или экспериментирования. Эго, на мой взгляд, действительная основа комплекса кастрации. Воспоминания о кастрации — это чистые рационализации. Человек может пронести чувство пениса через свою жизнь без какого бы то ни было страха кастрации. Основа сексуальной фригидности — это отрицание: ощущение генитального оргазма было когда-то настолько сильным, что было непереносимо. Добавьте сюда стыд производить соответствующие звуки и движения, и вы сможете легко представить себе результат: позыв избегать этих сильных чувств.

такт не происходит, имеет место патологическая конфлюэн-ция — неспособность делать различие между внутренним и внешним. С помощью новых инсайтов, в случаях, казавшихся безнадежными, происходит чудесное выздоровление и достигается исцеление дезинегрированной личности. Я сомневаюсь, может ли это вообще быть

достигнуто. Во всяком случае, их анализ проходил в исключительно короткое время. В наших упражнениях на сосредоточение, поэтому, я подчеркивал чрезвычайную важность анального сосредоточения, но это нелегко, так как онемение у многих людей достигает такой степени, что они вообще ничего не чувствуют.

Когда вы осознаете, что вы ничего не чувствуете, попробуйте снова и снова проникнуть за покрывало, за онемение, за ватные чувства, или другое сопротивление, которое вы создаете между вашим «разумом» и «телом». Когда у вас получится осуществить ментальный контакт, вы сможете продолжить его как любое упражнение по сосредоточению: наблюдать за развитием основных ощущений, таких как зуд или тепло, которые хотят выйти наружу, а вы заметите, что снова их зажимаете.

Затем наступает самый важный момент: надо почувствовать функционирование дефекации, почувствовать прохождение фекалий и их контакт с проходом. Когда это ощущение установлено, порочный круг паранойяльного метаболизма прерывается, облегчается распознавание проекций, и патологическое место конфлюэнции разгораживается и цензурируется.

Следующее рассуждение также может помочь: анальное онемение напоминает оральную фригидность. Вообще говоря, онемение при дефекации соотносится с отвращением. Так, где бы вы ни нашли непорядок в процессе дефекации, сделайте попытку провести параллель с феноменами в оральной сфере. Мои исследования показали прочную связь между оральным и анальным отношением[1]. Хотя у меня еще недостаточно материала, чтобы это доказать, похоже, что проецирование первоначально является рвотой. Это означает неусвоение и выброс материала, который не может быть использован. Определенно, что взаимосвязь проекций и интро-екций действует как лавина, захватывая все больше и больше возможностей контакта, пока отношения между индивидом и миром не станут пустыми и паранойяльными.

[1] Это познание ануса через рот подтверждает наблюдения Фрейда, но я не считаю необходимым включать в этот процесс *либидо.*

Глава 12
О ТОМ, КАК БЫТЬ ЗАСТЕНЧИВЫМ

Люди говорят о «подсознательном разуме», но данный термин не признается ни психоанализом, ни гештальт-психологией. Однако существует ситуация, которая допускает использование термина «подсознательное»: когда эмоции и импульсивные желания стремятся выйти на передний план, но встречают преграды на своем пути к выражению. В данном случае они и не подавляются, и не выражаются; в то же время слишком сильное осознавание себя допускает их проецирование. *Осознавание себя превращается в застенчивость.*

В подобных случаях необходимое самовыражение тормозится, как только становится ясно, что оно может привести к решительной перемене либо в субъекте, либо в окружающем мире. Конфликт, например не должен перерастать в кризис: его напряженность должна оставаться ниже критического уровня. Не нашедший себе выражения, но и не подавленный, вызывающий импульс не может ни исчезнуть на заднем плане, ни доминировать на переднем. Для него оказывается необходимым найти некоего посредника, и поэтому, с учетом данных патологических обстоятельств, мы вынуждены признать существование подсознательного, пограничной зоны.

Пограничная зона не существует в здоровой психике. Существовать может лишь фигура на переднем плане, выступающая из фона и в него возвращающаяся. Однако время от времени на передний план стремятся выйти сразу две фигуры. В этом случае мы говорим о конфликте. Врожденное

стремление к целостности человеческой психики вступает в противоречие с подобной ситуацией конфликта, наличием двух конфигураций. Одна фигура всегда стремится вытеснить другую, в противном случае синтез, компромисс или невротический симптом приводят к некому подобию их объединения. Часто две эти фигуры поочередно сменяют друг друга, как в калейдоскопе; такое состояние ума мы называем нерешительностью и непостоянством.

Как бы то ни было, при определенных обстоятельствах эмоция стремится вырваться на передний план хотя и сильно, но безуспешно, и тогда мы можем говорить о существовании пограничной зоны. Однако необходимо помнить, что феномен пограничной зоны принадлежит патологической сфере. Тормозящая инстанция частично является цензором (как его понимает Фрейд), но в гораздо большей степени она представляет собой проецируемого цензора — беспокойство о том, что могут сказать люди. Цензор — это наша ретрофлексирующая, принижающая, критическая установка, которая, будучи спроецирована, заставляет нас чувствовать себя так, «будто бы» мы находимся под прицелом пристальных взглядов в центре всеобщего внимания. Когда мы, например, пытаемся скрыть признаки раздражения, любви, зависти или какой-нибудь иной сильной эмоции, которую мы стыдимся, боимся или смущаемся обнаруживать, мы испытываем застенчивость и ее моторный эквивалент — неуклюжесть.

Недавно ко мне на консультацию пришел один человек, желавший поговорить исключительно о застенчивости. Его удивляло, что, против его ожиданий, он чувствовал застенчивость, разговаривая не с начальством, а с подчиненными, особенно со своей машинисткой. Будучи неспособен, либо не желая выдавать раздражения, вызванного машинисткой, он ощущал неуклюжесть, неловкость и застенчивость в ее присутствии. Подавлению было подвергнуто не само раздражение, а его выражение, и он почувствовал немедленное облегчение, когда я настоял на том, чтобы он обращался с ней в своем воображении так, как желал бы делать это в действительности, развязал себе руки. Хорошо владея своим воображением, он не ограничивал себя в крепких выражениях, свободно изливая накопившийся гнев и раздражение, перенося его из пограничной зоны на передний план, где ему и следовало быть. В данном случае действий в области фантазии оказалось недостаточно; позднее он сообщил мне, что сменил машинистку. Взрыв воображения

придал ему достаточно

уверенности для того, чтобы разоблачить и даже уволить высокомерную сотрудницу.

Термин «застенчивость» вовсе не плох, н указывает на ретрофлексию, на то, что внимание субъекта направлено на самого себя, а не на объект, вызывающий раздражение или потенциальный интерес. Он предполагает эмоцию, направленную вовнутрь, а не вовне, сознание черт характера или поведения, вызывающих собственное презрение или осуждение.

Часто застенчивость образует ядро, которое обрастает впоследствии определенным количеством характерных черт. Под ее влиянием некоторые становятся людьми наглыми, опрометчивыми, бесцеремонными, циничными, грубыми или богохульными. Другие развиваются в противоположном направлении и становятся услужливыми, елейными (Урия Хип) или неловкими до такой степени, что начинают ронять и ломать вещи, разливать жидкости («случайно», «ничего не мог с этим поделать»). Избегание вызывающего дискомфорт объекта часто проявляется в виде неспособности смотреть ненавистному или любимому человеку прямо в глаза, и тогда застенчивый индивидуум, опасаясь, что это может выдать его, пытается преодолеть свою установку, вырабатывая у себя неподвижный взгляд.

В каждом приступе застенчивости играет свою роль некое сдержанное (не подавленное) действие или эмоция, не-что несказанное или несделанное. Очень часто основой застенчивости становится неспособность сказать четкое «нет!» в ответ на те требования, в которых хотелось бы отказать. Злость на того, кто предъявил нам эти запросы, оставляет нас с чувством слабости и бессилия, создающим атмосферу напряжения и застенчивости. Неспособность сказать «нет!» выражает обычный страх внесения изменений в среду обитания, в данном случае страх потерять расположение окружающих. Разница между проекцией и застенчивостью состоит в том, что при проекции «нет!» бесследно исчезает, как только дело доходит до выхода на передний план, и снова появляется в виде чувства того, что вам было в чем-то отказано. При застенчивости «нет!» остается в пограничной зоне; оно стремится стать явным, но вы желаете сохранить его в неизвестности.

Важно уметь различать застенчивость и осознавание себя[1]. К сожалению, не существует слова, передающего зна-

[1]В оригинале «застенчивость» — «self-consciousness», а «самоосознава-ние» — «self-awareness». Прочитанные буквально, эти термины кажутся очень близкими семантически *(прим. перев.).*

чение самосознания, которое бы также не предполагало включенность в этот процесс ретрофлексии. Однако это не тот случай. Самосознание означает — по крайней мере лично для меня — субъективное состояние первичного чувства осознавания собственного бытия наряду с другим чувством, отражающим то, *как* осуществляется данное бытие «первичного нарциссизма» в терминах психоанализа. Термин «интуиция» в бергсоновом смысле вполне подошел бы, но помеха в том, что слово это используется в основном для указания на психический акт. Следуя широко распространенному обычаю, принятому в среде ученых, составлять термины из греческих и латинских корней, я готов предложить слово «аутоэстетичный» («airtaesthetic»), которое обозначало бы «осознание собственного бытия и поступков», но за исключением опасности смешивания с «застенчивостью». Я полагаю, что выражение «осознавание себя» вполне способно передать заложенный в него мною смысл. Когда, например, вы настолько поглощены танцем, что начинаете ощущать единство разума, души, тела, музыки и ритма, вы осознаете вдруг, какое удовольствие может доставлять самосознание, «чувствование» себя. Однако вы можете почувствовать беспокойство, которое не позволит вам уловить музыкальный ритм, либо ваш разум вступит в разногласие с телом, либо вам не удастся достичь гармонии с партнером по танцу. Если в подобных случаях вам хотелось бы излить свое разочарование, но вы этого не делаете, тогда место самосоз-навания занимает застенчивость.

Человек, осознающий себя, даже после величайших потрясений ощущает не только удовлетворение, но и душевный покой, которого никогда не удается достичь человеку застенчивому, поскольку всегда что-нибудь да остается невыраженным; существует незавершенность, напряжение, которое может быть преодолено только путем выражения, экспрессии. Часто оказывается достаточно проделать это в воображении, но иногда избавиться от застенчивости можно, лишь актуализировав в реальности чувства, испытываемые к определенному человеку. В любом случае действие-в-воображении окажется успешным лишь тогда, когда вы сможете представить себе вашего противника во плоти, «четырехмерно», так, чтобы суметь прочувствовать ту перемену, которую вы в нем произвели. В действительности эта перемена произойдет внутри вас; вы утратите, в силу действия экспрессии, вашу застенчивость и приобретете — а это намного важнее —

уверенность, новую способность с честью выходить из затруднительных ситуаций, новое видение окружающего мира.

Люди с высокими амбициями, требующие восхищения, желающие быть в центре внимания и притягивать других людей, часто страдают от сильной застенчивости. Их необходимо противопоставить тем, кому также требуется восхищение, но кто готов проявлять лишь те свои душевные качества, которые позволяют им удовлетворять нарциcстичекие потребности. Они могут выставлять напоказ дорогие украшения, хорошо одетых детей, выказывать глубокий или острый ум, рассказывать истории непристойные и не очень, делать все, что может произвести впечатление, вымогать у своих друзей восхищение. Однако если данная нарциcстичес-кая потребность при всей своей настоятельности и силе окажется без «средств осуществления», или же если неуверенность станет преобладать над вызыванием желаемой реакции, то результатом будет застенчивость. Немного найдется молоденьких девушек, которые не мечтали бы стать королевами бала, но не выказывавших бы нерешительности, переходящей в крайнюю неуклюжесть, когда дело доходило до претворения своей цели в жизнь. Сравните такую неловкость с поведением искушенной дамы, уверенной, что она способна окружать себя таким количеством рыцарей, какого бы ей хотелось.

Вообще говоря, люди с неудовлетворенными нарцис-стическими желаниями становятся застенчивыми всякий раз, когда существует вероятность, что они окажутся в центре внимания, превратятся в фигуру, противостоящую фону окружающих. Каждый раз, когда они выделяются из массы, например тогда, когда входят в людную комнату, когда поднимаются с места, чтобы высказаться, когда им приходится покинуть компанию, чтобы пойти в туалет, они ощущают застенчивость, ожидая почувствовать на себе все взгляды. В то время, когда они забывают о своих нарцисстических желаниях или всецело сосредотачиваются на объектах, отвлекая собственное внимание от самих себя, их застенчивость пропадает. Короче говоря, единственный путь излечения застенчивости состоит в том, чтобы превратить ее из саморефлексии в *объектную* рефлексию[1].

[1] И снова непереводимая игра слов. В данном случае упор делается на первую часть сложного слова «self-consciousness», т. е. «self-» — «само-». Автор предлагает изменить отнесенность, направленность «осознания» субъектного на объектное (object-consciousness) *{прим. перев.).*

Подобное чувство застенчивости переживается многими людьми в тех ситуациях, когда они понимают, что за ними наблюдают в то время, когда они работают, например, играют на пианино, печатают, пишут. Они полностью осознают изменение собственного отношения к работе, невозможность сосредоточиться, смущение и общий дискомфорт. Они часто безосновательно утверждают, что страдают от комплекса неполноценности. То обстоятельство, что все их неприятные чувства исчезают, как только на передний план выходят не они сами, а работа, может служить достаточным подтверждением того, что они на самом деле страдают не от комплекса неполноценности, а от застенчивости. Когда они сосредоточены на производимом ими впечатлении, интерес к самой работе пропадает и в ней возникают ошибки и неувязки.

Наилучшее понимание застенчивости может быть достигнуто путем вдумчивого изучения феномена «фигура-фон» Можно даже замахнуться на утверждение о том, что застенчивость является «нарушителем», вмешивающимся в процесс формирования «фигуры-на-фоне», осуществляемый «личностью». Именно личность индивида стремится выделиться из фона окружения; когда, например, ученика внезапно просят выступить вперед, ему доставит удовольствие выставить себя напоказ, если у него не имеется на этот счет никаких задержек. Он даже может начать светиться от гордости и естественным образом выйти на передний план. Однако если его невыраженная жажда восхищения чуждается этой принудительной рекламы, он покраснеет от стыда, захочет провалиться сквозь землю и снова слиться с фоном. Внезапно обнаружив себя там, где ему всегда хотелось оказаться, он начинает остро ощущать самого себя и проявляет свою застенчивость в бегстве. Подобная установка может стать перманентной. Робкий скромник, вечно играющий вторые роли, совестливый служащий, всегда выполняющий свою работу так тщательно, что не к чему придраться, и поэтому остающийся на заднем плане, театральный продюсер, психоаналитик, сидящий *позади* пациента для того, чтобы оказаться недоступным его наблюдению — все они движимы стремлением избегать тех ситуаций, в которых они попадают в центр внимания, и все они также осуждают любое «выставление», называя его эксгибиционизмом. Однако эксгибиционизм является связанным с застенчивостью видом экспрессии, образующимся в результате вытеснения стыда, страха и смущения.

Меры, ведущие к излечению, очевидны: необходимо не только полностью осознавать собственные скрытые эмоции, заинтересованность и влечения, но и выражать их словесно, в виде художественных образов или действий.

Часто застенчивость и мечтательность идут рука об руку, так как разум мечтателя полон невыраженного материала. Чем выше воспаряет его воображение, тем острее переживается им шок, когда в реальной жизни обстоятельства складываются так, что у него появляется шанс осуществить свои подавленные желания. Благодаря тому, что он все время нянчится со своей «пустышкой» — фантазией, он не может применить находящуюся в его распоряжении систему моторной экспрессии в реальной ситуации и, застенчивый и парализованный, остается зажатым между своими желаниями и запретами.

Значение понятия поля становится особенно очевидно при терапевтическом подходе к застенчивости. Как можно индуцировать электрический ток в проволоке, поместив ее в электромагнитное поле, так же можно индуцировать застенчивость в специальном поле опасности, и увеличить или уменьшить при помощи разных дистанций. Два полюса этого поля опасности — это застенчивость пострадавшего и его проецированный критицизм (запреты).

При удалении одного из двух полюсов застенчивость пропадает. Чтобы освободиться от непереносимого конфликта часто используется крепкая выпивка, безрассудство, наглость и другие средства, продуцированные эмоциональной фригидностью[1]. Этот метод преодоления застенчивости «неправильный». Если застенчивость — это отрицание спонтанности, тогда пьянство, бесстыдство — это отрицание отрицания. «Правильный» метод, однако, отменяет отрицания, разрушая ретрофлексии и ассимилируя проекции; в случае застенчивости это значит: вы должны изменить желание вызывать восхищение, страх, что на вас уставятся, и желание быть в центре внимания на активные действия, энтузиазм, наблюдения, сосредоточение на предмете.

[1] Подавленное осознавание себя часто может стать причиной наркомании или алкоголизма. Я знаю двух пациентов-алкоголиков, которые не могли находиться ни в чьей компании в трезвом виде и смогли бросить пить только тогда, когда избавились от своей застенчивости.

Глава 13
ЗНАЧЕНИЕ БЕССОННИЦЫ

Все более и более осознается, что от такого неприятного явления, как «бессонница», нельзя избавиться при помощи лекарств, релаксации, тишины, темных штор и подсчета слоников. Предположительно в единичных случаях эти «лекарства» приводят к провалу в некое бессознательное состояние, напоминающее сон и все же противоположное цели сна: дать организму возможность отдохнуть и освежиться. Не нужно взваливать ответственность за случающиеся

время от времени ночи без сна на бессонницу и ни в коем случае не стоит относиться к ним как к невротическому симптому. Я хотел бы ограничить применение термина «бессонница» для тех лишь состояний, когда большая часть ночей в значительной степени «испорчена», а термина «хроническая бессонница» для обозначения тех случаев, когда человеку не удается как следует выспаться за значительный промежуток времени. Врачевать нужно только настоящую бессонницу. Ввиду того, что все вышеперечисленные предписания ничего не дают в плане исцеления бессонницы, я предлагаю рассмотреть данную проблему с совершенно других позиций.

Когда организм заражается бактериями, в крови повышается уровень содержания лейкоцитов, их врагов; когда кто-то выпивает слишком много алкоголя, его может стошнить. Станете ли вы рассматривать повышение содержания лейкоцитов или рвоту как признаки болезни и попытаетесь ли подавить их? Я уверен, что скорее вы попытаетесь выяснить их значение,

которое в обоих случаях выступает как самооборона организма. *Чаще всего бессонница не болезнь, но симптом дальновидной политики сохранения здоровья организма во благо поддержания его целостности.* Весь этот дурман, будь то лекарства, ночной колпак или чтение перед сном, является средством подавления и противоречит потребностям организма.

Утверждение о том, что бессонница имеет не патологический, а целительный характер, вызывает у большинства людей такое же замешательство, какое мы когда-то испытали, узнав, что на самом деле не Солнце вертится вокруг Земли, а Земля вокруг Солнца. Однако перед тем, как я начну приводить доказательства своего очевидно парадоксального утверждения, необходимо сказать несколько слов об отдыхе. Вы согласитесь со мной, если я скажу, что цель сна — отдых и что снотворные скорее приводят к возникновению паралича, нежели обеспечивают отдых. Поиски такого препарата, который не приводил бы к возникновению у пациента головной боли и головокружения, ясно указывают на это. Стремление к отдыху есть ничто иное, как еще одно выражение часто упоминаемой склонности организма восстанавливать равновесие путем исключения раздражающего влияния или завершения незавершенной ситуации. Как долго вас будет интересовать кроссворд? Только до того момента, когда вы покончите с этой проблемой, а затем решенная головоломка превратится для вас в не заслуживающий интереса клочок бумаги.

Один удалой коммерческий агент приехал в захолустный городок. Владелец отеля попросил его вести себя как можно тише, поскольку сосед постояльца считался личностью весьма нервной. Он пообещал не шуметь, но, вернувшись в свой номер слегка навеселе, начал петь от радости. Раздеваясь, он кинул ботинком в стену. Внезапно он испугался, что нарушил свое обещание, и тихо улегся в кровать. И уже засыпая, он услышал из соседней комнаты сердитый голос: «Черт возьми, когда же он кинет второй?»

Часто мы ложимся в постель с незавершенными, незаконченными ситуациями, когда важнее, чем сон, для организма становится завершение ситуации. В большинстве случаев мы и не подозреваем об этой потребности организма. Мы просто чувствуем, что что-то не дает нам заснуть и обращаем свой гнев против всего, что нарушает наш сон. Мы ошибаемся, когда приписываем возникновение бессонницы не неза-

вершенной ситуации, а, скажем, лающей собаке или уличному шуму, или жесткой подушке, на которую падает вся ответственность и которую мы третируем, скорее, как козла отпущения. В действительности уличный шум нисколько не сильнее, чем он был в те ночи, когда мы были готовы ко сну.

Как я уже говорил ранее, существует несметное число возможностей для возникновения незавершенных ситуаций. Нарушителем сна может оказаться комар, и ситуация не получит своего завершения до тех пор, пока вы не убьете его и тем самым избавитесь от страха быть укушенным; возможно, кто-то обидел вас, и ваш разум полон мстительных фантазий. На следующий день вам может грозить экзамен, важное интервью, и вы начинаете переживать их заранее, не давая себе отдыха. Неудовлетворенное сексуальное влечение, приступ голода, чувство вины, желание возмездия, стремление выбраться из щекотливой ситуации — все эти незавершенные ситуации нарушают ваш сон.

Одна старая поговорка гласит: «Чистая совесть — это мягкая подушка». Вспомните классический пример бессонницы: леди Макбет. Она пытается убедить себя в том, что ситуация убийства завершена: «Еще раз говорю тебе, Банко в могиле, ему не выйти из нее обратно. Что сделано, того не воротить». Но ее самовнушение не приводят к положительному результату: «Как, неужели не отчистить эти руки вовек? Всем благовониям арабов не под силу вот эту маленькую ручку умастить».

Какое-то время тому назад мне пришлось консультировать одного офицера с очень строгой совестью. Каждый день ему приходилось решать определенное число проблем, причем его амбиции требовали разрешения слишком многих. Неразрешенные проблемы мучили его и в постели, в результате чего он, не получая достаточного отдыха, начинал следующий день с чувством усталости. Усталость уменьшала его способность справляться с задачами следующего дня, и таким образом замыкался порочный круг, приводивший через каждые несколько месяцев к тому, что он переживал нервный срыв, который отрывал его от работы. Как только он осознал необходимость ограничения количества проблем и завершения ситуаций до времени отхода ко сну, он быстро пошел на поправку.

К такому подходу имеются следующие возражения: во-первых, бессонница — явление весьма неприятное, организм же требует отдыха, — поэтому мы не можем позволить себе впустую растрачивать драгоценное время, отведенное для

сна; во-вторых, моя теория затрагивает лишь психологический аспект данной проблемы.

Займемся сначала последним возражением: я утверждаю, что физическая причина бессонницы (недуг, боль) подпадает под ту же категорию, что и психологическая (например, беспокойство). Недуг всегда представляет собой незавершенную ситуацию — ситуацию, получающую завершение лишь с исцелением или смертью. Однако в экстренных случаях, когда недуг сопровождается

болью и эта боль становится раздражителем, подобное раздражение временно снимается болеутоляющим, заглушающим боль лекарством. (Ни одно лекарство не уничтожает боль.) Первое из возражений — неприятные чувства, причиняемые бессонницей, — вскоре снимется само после того, как вы примените надлежащий подход. Как только пациент ухватывает суть бессонницы, он оказывается способным перестроить себя, чтобы направить свои энергии по правильному биологическому руслу и превратить неприятные чувства, вызванные бессонницей, в чувство удовлетворения и продуктивный опыт.

Если мы хотим излечить бессонницу, нам придется столкнуться с парадоксальной ситуацией: нам необходимо избавиться от желания заснуть. Сон действует при «размягченном», «тающем» Эго; волнение является функцией Эго, и до тех пор, пока вы твердите себе: «Я хочу спать!», ваше Эго функционирует и вы не можете заснуть. Труднее всего понять, что, хотя наше сознание совершенно убеждено в своем желании уснуть, организм не хочет этого, поскольку существуют определенные проблемы, решение которых более важно, нежели сон.

Если вдобавок к желанию уснуть вы испытываете раздражение по поводу невозможности его исполнения, это приводит к созданию очень нездорового положения: подавленное возбуждение станет беспокоить вас даже во сне; не получившее разрядки раздражение создаст еще одну незавершенную ситуацию. Если бы, ворочаясь с боку на бок и изменяя позу в кровати, вы хоть как-то попытались избавиться от возбуждения и выразить его! Но нет же! Вы заставляете себя лежать смирно, в напряженном ожидании первых признаков сонливости, и, пока вы занимаетесь этим, возбуждение продолжает кипеть внутри вас, в результате чего вы теряете больше энергии, чем в том случае, если бы вы встали и сделали что-нибудь. *Часто попытка заснуть изнуряет больше, нежели само недосыпание.*

Следующий шаг — вместо того, чтобы раздражаться из-за нарушителей сна (будь то лающая собака или образы и мыс-

ли, которые непременно тем или иным образом касаются незавершенных ситуаций), проявите к ним интерес. Не сопротивляйтесь, уделите им все свое внимание. Прислушайтесь к звукам, окружающим вас, приглядитесь к образам, живущим в вашем сознании, и вскоре вы испытаете чувство сонливости, предвещающей сон.

Зачастую может оказаться так, что какое-то забытое воспоминание или решение проблемы внезапно возникнет у вас в мозгу, оставив чувство удовлетворения, и спокойный сон будет вам наградой.

Не всякая ситуация поддается разрешению за одну ночь или вообще когда-либо, и все же осознание этого факта окажет вам значительную поддержку даже в случае неразрешимых проблем. Тогда у вас всегда будет возможность завершить ситуацию отказом от ее разрешения и смириться с неизбежностью — что с этим уже ничего не поделаешь.

На днях я прочел одно определение, утверждающее, что бессонница — это невозможность заснуть плюс беспокойство.

Относительно обсессивного характера это верно, но бессонница также воздействует и на другие типы людей. Очень часто она встречается при неврастении. Всем известно, что беспокойные мысли не дают уснуть и что тому, кто беспокоится, редко удается как следует спокойно выспаться. Это и неудивительно, поскольку тот, кто вечно о чем-то беспокоится, характеризуется общей неспособностью завершать ситуации, предпринимать действия.

Идея, предполагающая, что, закрыв глаза, можно вызвать сон, ошибочна. В данном случае происходит прямо противоположное. Не закрывание глаз приводит ко сну, а сам сон вызывает закрывание глаз. Порою желание закрыть глаза настолько сильно во время скучной лекции, особенно жарким днем или поздно вечером, что с трудом удается держать их открытыми. Те люди, что жалуются на бессонницу, в подобной ситуации заснут в числе первых.

Сновидение является компромиссом, заключенным между сном и незавершенной ситуацией. Может выясниться, к примеру, что человек, который мочится в постели, всегда следует мочеиспускательному позыву, представляя себя во сне в туалете. Я убежден, что уж в этом-то случае вы не станете защищать сон любой ценой. Напротив, нежелание ребенка прерывать сон препятствует ходу лечения ночного недержания мочи. Чуть продлив состояние бодрствования, можно было бы во многом избежать беспокойства родителей и самого ребенка.

Глава 14 ЗАИКАНИЕ

Все люди заикаются. Конечно, только немногие это понимают, и часто заикание настолько легкое, что его никто не замечает. Даже дама из общества болтунов, которая изливает свои бессмысленные слова и фразы в течение всего представления, затопляя всех могучим потоком банальностей, даже она может иногда запнуться, поразиться, забыть нужное выражение и начать заикаться. Вы хорошо знаете ораторов, которые сомневаются, ищут подходящие слова и заполняют паузы разными «Э-э» или заикаются.

Заикание — это еще один вариант темы неадекватного самовыражения. Мы рассматриваем ситуационное заикание через застенчивость и смущение. Человек, который несколько минут назад разговаривал с вами живо и непринужденно, начнет запинаться, заикаться, когда его пригласят сделать публичное выступление. Поэтому то, что можно сказать о хронических заиках, может быть в меньшей степени применено и к тем, чья речь запинается только в определенных ситуациях.

Хронического заику характеризует нетерпение, неразвитое чувство времени, подавленная агрессия. Его слова не текут в естественном темпе, сознание и рот переполнены кучей слов, которые стараются выйти наружу все одновременно. Это точное продолжение его жадности, его желания заглотать все сразу. У каждого заики можно найти воспоминание о его жадности — стремление делать вдох во время го-

ворения, и таким образом, выдавая свою потребность, заглатывать все, даже собственные слова.

Заика всегда неправильно использует свои зубы, его агрессивность, отграниченная от своего естественного функционирования, будет искать выход наружу. Часто заика может произнести сложное слово после того как у него бывает короткий выброс агрессии. Он может, например, сильно ударять одной рукой по другой, или скрежетать зубами, или притопывать ногой. Такого рода агрессия также связана с нетерпением как основной характеристикой заикания. Картина полностью меняется, однако, когда он впадает в яростное настроение. Как только он готов дать выход своей агрессии, он обнаруживает, что у него есть средства,

чтобы ее выразить, что он может орать и визжать свободно, без каких бы то ни было признаков заикания.

Существует еще одно условие, при котором он может освободиться от заикания: когда его речь не выражает никакую эмоцию или когда ничто не вызывает его волнения, он способен безошибочно выполнять задачу воспроизведения слов, которые либо ничего не значат для него, либо не выражают его истинную сущность. Он может в совершенстве освоить технику продуцирования слов, например ораторское искусство или пение, до тех пор, пока будет сосредотачиваться лишь на технической стороне говорения, а не на содержании речи. Но как только ему понадобиться выразить какую-нибудь свою мысль, его снова охватит нетерпение, и чем больше он будет волноваться, тем сильнее начнет заикаться за исключением тех случаев, когда он позволит себе «взорваться». Попытки вылечить от заикания без реорганизации агрессии и нетерпения могут в лучшем случае привести к тому, что пациент начнет произносить слова как робот, но никогда не станет личностью, способной к самовыражению и выражению собственных эмоций. Таким образом для излечения заикания абсолютно необходимо прежде всего нормализовать способы проявления агрессии и заняться выполнением упражнений из главы «Сосредоточение на еде», особенно тех из них, которые касаются опустошения рта каждый раз после его наполнения. Тот аспект речи, что связан с дикцией, все-таки не должен упускаться из виду. Сначала заикающийся должен довольствоваться образованием «искусственных» предложений и только затем пытаться выразить свое «Я». Он также должен научиться различать «ситуацию тренинга» и «реальную ситуацию». Неумение про-

водить данное разграничение привело к крушению попыток многих учеников.

Раз за разом он будет разочаровываться до тех пор, пока не поймет всей важности такой «ситуации». Разочарование ведет к упадку духа и отказу от всего, что уже было достигнуто. Заика сможет не испытать разочарования, если не будет ожидать слишком многого. На первых порах надлежащая речь сможет проявиться лишь в ситуации «тренинга», и ему не стоит ждать улучшения до тех пор, пока он не окажется в силах преодолеть свою цепляющуюся установку. В противном случае он сможет лишь перенести «тренинговую» ситуацию в «реальность», отказывая собственной личности в праве на какие-либо чувства, утрачивая «душу» и становясь похожим в этом смысле на мумию.

Во избежание подобной опасности он должен следить за тем, чтобы его возбуждение не превращалось в тревогу. В одной из предыдущих глав мы заметили, что тревога представляет собой возбуждение в ситуации недостатка кислорода. Заика всегда переживает трудности, связанные с дыханием. Он понятия не имеет о смешивании, происходящем в период между вдохом и выдохом, не имеет представления об экономичном дыхании. Утверждение о том, что заика не понимает, что говорить нужно на выдохе, что надо научиться «осознавать свое дыхание», звучит глупо и банально. Людям, страдающим заиканием, я посоветовал бы помимо упражнений, направленных на излечение тревоги и приведенных в следующей главе, последовательно проделать следующие упражнения:

(1) Вдыхать и выдыхать не вмешиваясь в процесс и не производя никаких дополнительных действий. При этом необходимо осознавать различие между вдохом и выдохом. Напрягаться и усиленно дышать не нужно. Просто лягте и сконцентрируйтесь на «чувствовании» дыхательного процесса. Не поддавайтесь соблазну что-либо менять, продолжайте выполнять упражнение до тех пор, пока не убедитесь, что можете осознавать дыхание на протяжении пары минут без вмешательства или блуждания мыслей.

(2) Вдыхайте обычным образом и выдыхайте со звуком «м-н-с» до тех пор, пока это не войдет для вас в норму. Звук при выдыхании должен быть похожим на вздох или стон.

(3) Возьмите любое пришедшее в голову предложение и вдыхайте после каждого слога, чтобы оно звучало примерно так:

«Ро(вдох)за (вдох), что (вдох) жи(вдох)вет (вдох) лишь/ час,/ во/ сто/ крат/ цен/ней/ для/ нас,/ чем/ цве/ток/ из/ ма/ла/хи/та,/ что/ не/ вя/нет/ ни/ког/да».

(4) Повторяйте это упражнение про себя всякий раз, когда для этого представится возможность. Самое главное — делать вдох после каждого слога. Если вы сможете проделывать упражнение в течение пяти минут, считайте, что вы сделали решительнейший шаг в сторону правильного дыхания и победы над нетерпением.

(5) Только после того как полностью освоили предыдущие упражнения, проделайте упражнения (3) и (4), совершая вдох уже не между слогами, а между словами.

(6) Следующее упражнение потребует от вас вдумчивого подхода. Поделите все произносимые предложения на маленькие группы в соответствии с грамматикой. Например: «Проще (вдох) притворяться (вдох) тем, кем (вдох) не являешься (вдох), нежели (вдох) скрывать (вдох) свою истинную (вдох) сущность (вдох), но тот (вдох), кто навострился (вдох) и в том (вдох) и в другом (вдох), почти (вдох) постиг (вдох) науку лицемерия (вдох)».

(7) Представьте, что вы разговариваете с людьми, используя приведенную технику. Сначала делайте это про себя, затем шепотом, почти беззвучно. Потом постепенно повышайте громкость речи.

(8) Научитесь отлаживать свой голос. Потренируйтесь в проговаривании каждого слова, используя «крещендо» и «декрещендо». Важность этого упражнения невозможно переоценить. Возьмитесь за те слова, которые выговариваются труднее всего, например, начинающиеся с «п». Сделайте глубокий вдох, расслабьте рот и мышцы горла и произнесите «п» как можно мягче, а следующий звук акцентируйте с помощью «крещендо».

(9) Перенесите ситуацию тренинга на реальную почву: попросите друга, обладающего терпением и желанием помочь, останавливать вас всякий раз, когда вы станете сбиваться на неправильное дыхание.

(10) Вообразите себе ситуацию, вызывающую у вас застенчивость, смущение или возбуждение и снова проделайте упражнение (7).

(11) Потренируйтесь в искусстве молчания. Попытайтесь развить в себе качества, характеризующие хорошего «слушателя». Проглатывайте лучше чужие слова, а не свои. Прежде всего запомните: возвращение заикания сигнализирует об

опасности и требует от вас сделать паузу и расслабиться. Усвойте для себя то, что в жизни существует немного ситуаций, в которых бывает абсолютно необходимо что-то сказать.

(12) После того как вы научитесь хранить молчание и слушать, приготовьтесь заняться постижением искусства

внутреннего молчания. Это звучит парадоксально, но к правильной речи вы сможете прийти лишь через правильное молчание. Упражнения на концентрацию внимания на теле также очень важны; выясните, какие именно мышцы вы напрягаете (челюстные, горловые или диафрагму) не только тогда, когда храните молчание (хроническое зажатие), но и во время самого процесса говорения. Целью данного упражнения будет являться выяснение того, каким образом происходит заикание. Как только вами будет достигнут полный сознательный контроль за продуцированием заикания, избавиться от него не составит труда. Однако сколь немногочисленны те заики, которые согласятся продолжать заикаться сознательно, с целью покончить с враждебностью, направленной против заикания, и борьбой с ним. Сколь немногие с охотой примут на себя полную ответственность за свое заикание!

(13) После принятия ответственности смысл заикания начнет раз за разом всплывать на поверхность. Его целью может быть выигрыш времени с тем, чтобы скрыть первичную базовую застенчивость или же, как в нижеприведенном случае, попытка скрыть потаенное садистское удовольствие.

В ходе анализа выяснилось, что у одного молодого заики был ужасно заикающийся брат. Наш пациент испытывал настоящие муки, когда ему приходилось выслушивать брата. Поскольку он относился к весьма нетерпеливому типу людей, то чувство неопределенного ожидания и внутреннего напряжения, возникавшее у него в подобных ситуациях, было намного сильнее, чем у остальных. Позднее он интроецировал заикание брата и это превратилось для него в «средство достижения» такого положения, когда он сам мог мучить окружающих точно таким же образом, как это делал с ним его заикающийся брат. Вместе с тем он мог изображать невинность, перекладывая ответственность на предполагаемый физический недостаток.

Если вы заикаетесь, то чего вы достигаете с помощью этого симптома?

Глава 15
СОСТОЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Среди многих симптомов сдерживания экспрессии приступ тревоги заслуживает особого обсуждения. Ни один другой симптом не демонстрирует с такой убедительностью потребность в адекватной разрядке укупоренной энергии, как приступ тревоги, и еще более явно делает это невроз тревожности (реакция в виде тревоги, вошедшая в привычку).

Вникнуть в динамику тревоги и обрести контроль над специфическими мышечными напряжениями сравнительно просто при условии, что вы будете держать в уме два момента. Первый: возбуждению, лежащему в основе приступа тревоги, необходимо дать полную свободу. К счастью, если вы не любите выставлять напоказ свои чувства, вы можете в достаточной мере разрядиться в одиночку. Но вас не должно смущать то обстоятельство, что в течение примерно получаса вы будете похожи на «душевнобольного», если вы относитесь к тем людям, которые полагают, что любой эмоциональный выплеск должен рассматриваться как самый что ни на есть явный симптом душевной болезни. Хотя выплакаться в объятьях любящего человека доставляет огромное облегчение, вы можете поплакать и в одиночестве у себя в комнате. Вы можете строить рожи перед зеркалом или, впав в настоящее безумство, колотить кулаком по подушке до полного изнеможения. Второй: необходимо превратить «грудной панцирь» в живой орган, соотносящийся со всем организмом в целом — перестроить дыхание.

В то время как фрейдизм занимался изучением скрытого смысла полового инстинкта; Адлер — чувства неполноценности; Хорни — потребности в любви; Райх — мышечного сопротивления; а сам я — пищевого инстинкта, психоанализ дыхания еще должен быть создан. Поверхностное дыхание и вздохи в состоянии депрессии и хроническое зевание в состоянии скуки известны почти так же хорошо, как затрудненность дыхания в состоянии тревоги. Я показал, что такое затрудненное дыхание является результатом конфликта между потребностью организма в кислороде и зажатос-тью грудной клетки. Мышцам, расширяющим грудную клетку, бессознательно противодействуют мышцы, ее сужающие.

Мы можем облегчить приступ тревоги еще до того, как его полностью осознаем. Необходимо лишь воздерживаться от сверхкомпенсации, от того, чтобы «сделать глубокий вдох». Этот глубокий вдох — «полная грудь» — является неправильно понятым идеалом, фетишем нашего общества. Следующая аналогия пояснит то, что я имею в виду: если вы хотите вымыть руки и видите, что тазик для мытья рук наполовину заполнен грязной водой, вы не станете доливать чистую воду в грязную, но сперва выльете грязную воду, а уже затем нальете чистую. Точно такую же разборчивость и чистоплотность вы должны проявлять и по отношению к дыханию.

В состоянии возбуждения или тревоги уровень кислоро-дообмена повышен; поэтому остаточный воздух (остающийся в легких после выдоха) содержит больше CO_2 (двуокиси углерода), чем в норме. От этого испорченного воздуха надо избавиться прежде, чем содержащий кислород свежий воздух в достаточной мере вступит в контакт с альвеолами легких. Поэтому усиленный вдох бесполезен. Отсюда очевидное следствие: сперва попробуйте выдохнуть так сильно, как только сможете. Следующий за выдохом вдох не потребует никаких усилий; он покажется долгожданным облегчением, к которому вы так стремились.

Часто встречающееся осложнение при тревоге состоит в проецировании как сжатости груди, так и кислородного голодания. Это осложнение называется «клаустрофобией». Кислородное голодание переживается как потребность быть на свежем воздухе, в открытом пространстве, «грудной панцирь» — как неспособность оставаться в ограниченном пространстве. Один из моих пациентов, аэромеханик, находясь в возбужденном состоянии, не мог оставаться даже в

ангаре для самолетов, хотя там не было недостатка в кислороде.

Ортодоксальный психоанализ интерпретирует ограниченное пространство как символ матки или вагины. Подоб-

ное толкование оказывается верно для некоторых случаев, но мало помогает в деле излечения клаустрофобии. В данном случае нужно:

(1) проинтерпретировать проецирование панциря;
(2) отдать себе отчет в наличии определенного напряжения грудных мышц (панцирь);
(3) избавиться от ригидности панциря (обеспечив поступление кислорода в должной мере);
(4) выразить закупоренное возбуждение.

Глава 16
ДОКТОР ДЖЕКИЛ И МИСТЕР ХАЙД

Если вам удалось прочесть все упражнения, приведенные в этой книге, вы, должно быть, находитесь в некотором замешательстве и не знаете, что делать дальше. Перед вами лежит столь грандиозная задача, что вы никак не осмеливаетесь к ней приступить.

Но не отчаивайтесь! Любой из этих примеров может послужить в качестве отправной точки и каждый даст вам шанс достичь сосредоточения. Когда вы сможете сосредотачиваться при выполнении любого из этих заданий, остальные не представят для вас затруднения.

Назвав метод, обрисованный в данной книге, терапией сосредоточением, я имел в виду две вещи:

(1) Сосредоточение есть наиболее эффективное средство, с помощью которого можно достичь излечения невротических и параноидальных расстройств. «Конечный выигрыш» здесь — отсутствие: снятие, уничтожение расстройства.

(2) Само по себе сосредоточение также является «конечным выигрышем». Это позитивная установка, сопряженная с чувством здоровья и процветания. Это симптом par excellence здорового холизма.

Искусство сосредоточения даст вам в руки важное орудие личностного развития; но орудия, применяемые не по назначению, перестают быть таковыми. Подобным же образом

орудие неадекватное задаче — никакое не орудие[1]. Поэтому необходимо осознавать важность, структуру и применение сосредоточения. Поскольку мы уже достаточно занималась первым и вторым, мне остается лишь сказать несколько слов о третьем — о его применении. Исходя из наших познаний касательно возможностей исцеления, заключенных в самой личности, нам необходимо сосредоточить внимание на тех «средствах», с помощью которых возникают психические расстройства.

В России при выявлении слабого звена в цепи мер по переделу национально-общественного устройства вся страна — народ и официальные лица, газеты и радио, ученые и рабочие — концентрирует свои усилия на устранении «узкого места». Тогда взаимная идентификация приводит к направлению всеобщего внимания на то, чтобы справиться с общим врагом. Тем самым слабое звено уничтожается, но не путем вытеснения и разрушения, не с помощью идеалистических требований, а путем анализа и реорганизации. Также и военном деле, где сосредоточение усилий играет решающую роль; это признавалось стратегами всех времен. Степень необходимого сосредоточения, конечно, относительна: чем слабее сопротивление, тем меньше войск и ресурсов требуется для атаки.

Подобным же образом и человеческий организм способен к различным степеням сосредоточения. «Слабые звенья» — такие как болезненный недуг или навязчивые мысли — требуют небольшого сознательного усилия для концентрации; более того, они даже сами *привлекают* к себе внимание. С другой стороны, существуют могущественные «факторы», которые требуют от человека выхода из тьмы собственного автономного существования на свет сознания.

Эти «факторы» входят в состав человеческой личности и отличаются сильнейшей консервативной тенденцией, тенденцией, которую нам приходится принимать как данность и оправдывать, называя ее «силой привычки», «характером», «конституцией» и т.д. «Факторы» не изменяются произвольно и их реорганизация не может быть проведена без сознательной концентрации внимания. А без подобной реорганизации не может быть осуществлена перестройка личности.

[1] Домашние ножницы, используемые для разрезания бумаги, являются орудием. Если же вы начнете применять их для того, чтобы попытаться разрезать стальной лист, они станут объектом насмешки .

Организмические «факторы» известны под несколькими названиями: поведенческие реакции, черты характера, комплексы, «средства достижения». Последнее выражение (принадлежащее Ф.М.Александеру) особенно полезно, так как несет в себе значение орудия. В «Конструктивном сознательном контроле индивида» Александер четко выявляет потребность в сенсорной оценке, сознаванию «средств достижения», их анализу и изменениям, необходимым для осуществления желательной перемены, выступающей в качестве «конечного выигрыша». В своем осуждении психоанализа Александер, однако, переступает ту черту, до которой его работа имела характер лишь вынесения приговора методам терапевтической работы с психическими «холоидами», например, навязчи-востями и комплексами. Фактически, Фрейд и Александер независимо друг от друга открыли потребность в детальном анализе и полном осознании «факторов».

Оба метода сосредотачиваются на «средствах достижения» — на деталях процедуры. Конечный выигрыш или цель подавляется или подвергается забвению. Методу Алексан-дера такое сосредоточение присуще изначально, в случае фрейдизма оно является побочным продуктом сосредоточения на актуальной процедуре анализа. Подобная односторонняя ориентация в конечном итоге столь же безуспешна, как и односторонняя концентрация на конечном

выигрыше в предыдущем случае, например, на изменении привычек вследствие принятого решения, или внушении, или изменении черт характера путем применения наказаний.

Относительно психоанализа можно сделать следующее наблюдение: до тех пор пока пациент заинтересован лишь в собственном излечении и ни о чем другом не желает разговаривать, он очень медленно идет на поправку. Ситуация меняется только тогда, когда он начинает интересоваться самим процессом анализа и забывает о «конечном выигрыше», исцелении. Но несмотря на очевидное сосредоточение на аналитической процедуре и несмотря на постоянно происходящие подвижки к лучшему, анализ продолжается бесконечно без какого бы то ни было фундаментального сдвига. Полностью сосредотачивая внимание на процессе *лечения,* пациент забывает, вытесняет свое желание быть вылеченным. Постоянный поиск *причин* изгоняет из памяти *цель* лечения: психоанализ становится простой «игрой с пустышкой».

Александер, верно указывая на решающее значение перестройки системы «средств достижения», неправильно упот-

ребляет термин «забывание». Он подразумевает под этим не забывание, но временный отказ от «конечного выигрыша», культивацию способности откладывать (фрейдовское «чувство реальности»). Игрок в гольф, сосредотачивающийся лишь на «средствах достижения» — таких как, например, правильное держание клюшки или поворот запястья, — совершенно забывающий о *цели,* с какой он предпринимает все эти усилия, либо утратит интерес к гольфу и совсем прекратит игру, либо позволит себе втянуться в чисто обсессивную и бессмысленную «пустышейную» деятельность.

Если вы учитесь музыке, вы, конечно же, не превратитесь в музыканта только лишь благодаря стремлению к конечной цели: стать великим мастером; в лучшем случае вы станете талантливым любителем. С другой стороны, если вы будете сосредотачиваться исключительно на «средствах достижения» — технике — и совершенно забудете о «конечной цели» — оценке, воспроизведении, а может, и составлении музыкальных композиций — ваше занятия станут механическими и обессмыслятся. В лучшем случае вы можете превратиться в «виртуоза», но не в артиста.

Не следует забывать о «конечном выигрыше». Это «средство достижения» должно оставаться в поле зрения сознания на заднем плане, находясь в то же время в состоянии «боеготовности» и подготавливая временное выступление иных «средств достижения» на передний план. «Средства достижения» не должны изолироваться ни при каких условиях и совсем утрачивать свое опосредующее значение.

Когда давным-давно вы учились писать, вам приходилось уделять внимание лишь «средствам достижения», т.е. воспроизведению на бумаге букв. Планирование, учет конечной цели входил в задачу учителя. Но теперь вы выросли, и у вас не всегда есть под боком учитель, и если вы собираетесь извлечь пользу из приведенных в этой книге упражнений, вам следует постоянно держать в уме взаимозависимость цели и метода. Вам необходимо выяснить в деталях, «как» вы реагируете (структура «средств достижения») на те или иные вещи; для того чтобы осознать эти детали, вы должны их прочувствовать (сенсорно оценить). Если во время этого процесса вы «забудете» конечную цель, вас захватит и понесет поток идей и событий. Подобное забвение цели (бесцельная речь или деятельность) служит признаком душевного нездоровья. Теперь вы сможете разобраться в том, что разница между «забыванием конечной цели» и «удержанием ее на заднем пла-

не» не просто игра слов, но влечет за собой решающую смену смыслового акцента.

Конечная цель исходно совпадает с биологическим формированием «фигуры-фона» (см. часть 1, главы 3 и 4). Организм использует инструментарий — «средства достижения», — имеющиеся в его распоряжении, и коль скоро они становятся неадекватными, изобретает новые. Стремление младенца к его конечной цели, пище, влечет за собой использование простых «средств достижения»: плача и цепляющегося прикусывания. Взрослый, для того чтобы обеспечить свое существование, должен уметь обращаться с бесчисленными «средствами достижения», и зарабатывание на жизнь является всего лишь одним из них.

В большинстве случаев конечный выигрыш и «средства достижения» сливаются в единое психофизиологическое целое. До тех пор пока работа этого психофизиологическое целого удовлетворительна, организм не испытывает потребности в пересмотре отношения к процессу, который он полагает знакомым или «правильным». Но такая удовлетворительная работа может быть простой фикцией; на моей памяти тому множество примеров. Если вам не спится, вашими «средствами достижения» сна будут лекарства или решение во что бы то ни стало заснуть, тогда как в действительности бессонница сама является «средством достижения» конечной цели: завершения незавершенных ситуаций.

Мы понимаем, что без необходимых материалов дом не построить; мы осознаем, что в своем стремлении к удовлетворению организм изобретает тот инструментарий, с помощью которого может его добиться; во всех этих случаях мы с легкостью признаем, что «средства достижения» и конечная цель представляют собой части одного целого. Но для этого правила существует по меньшей мере одно исключение, проявляющееся в тот момент, когда «средствами достижения» либо пренебрегают, либо применяют их «антибиологическим способом»: идеализм, являющийся установкой, которая с очевидностью характеризуется сосредоточением исключительно на конечном выигрыше. Я говорю «с очевидностью», поскольку, переходя к более пристальному изучению индивидуальных случаев идеализма, выясняется, что сами идеалы выступают в роли средств, при помощи которых достигается удовлетворение потребности в любви, оценке по заслугам и восхищении. Даже если носитель высоких идеалов утверждает, что его стремление к совершенству проистекает единственно от

любви к совершенству, он обыкновенно ошибается; он хочет «очутиться в списке праведников», либо же насытить свое тщеславие, выставляя себя в виде совершенства.

Он неспособен принять себя таким, каков он есть, поскольку утратил «чувство самости», а с ним и побуждение к достижению биологических конечных выигрышей. Утратив осознавание своего биологического бытия, он оказался перед необходимостью оправдания своего существования при помощи измышления «смысла жизни». Эти выдуманные цели, носящие имя идеалов, оторванные от биологической реальности, словно висят в воздухе, ни на что не опираясь, и любая попытка осознать их заставляет человека почувствовать свою приниженность, бессилие и даже отчаяние. Те биологические цели, которые еще не подверглись вытеснению или не могут быть вытеснены в принципе, переживаются в то же время противостоящими идеалам, и борьба с ними ведется до полного изнеможения. В результате — нервные срывы и импульсивные вспышки эмоций.

Родители, устанавливая невозможные нормы поведения, превращают жизнь своих детей в ад. Их базовое заблуждение состоит в их стремлении к совершенству, а не к развитию. Своей идеалистической, амбициозной установкой они достигают как раз противоположного первоначальным намерениям: они задерживают развитие, вселяют в детские души смущение и глубокое чувство неполноценности.

Существует одна книга, которая, будучи правильно понята, с достаточной ясностью показывает катастрофические последствия идеализма: история доктора Джекила и мистера Хайда. Доктор Джекил представляет собой живое воплощение идеала, а не реального человека. Это бескорыстный благодетель человечества, остающийся лояльным, несмотря на фрустрации, и стойко сопротивляющийся мощным инстинктам. Чтобы воплотить в жизнь свой идеал, он использует такое «средство достижения» как вытеснение; он вытесняет свою животную сущность, он скрывает под маской мистера Хайда шакала[1]. Человек разделяется на две противоположности: «ангела» и «дьявола», в сторону одного из них раздаются приветствия и восхваления, другой вызывает отвраще-

[1] Раскрывая смысл фантазии Стивенсона, Ф.Перлз отмечает фонетическое сходство фамилии Хайд (Hyde) с глаголом «hide» — «прятать, скрывать». Фамилия Джекил (Jekyll) также многое может поведать о ее носителе, являясь созвучной слову «jackal» — шакал *(прим. перев.).*

ние и отторжение, но один не может существовать без другого, также как не может существовать свет без тени. Изоляционисту с благими намерениями не по нутру такая правда. Все-таки идеализм и религия — в своих попытках достичь невозможного, превратить человеческие организмы в «докторов Джекилов» — создают одновременно миллионы их противоположностей, «мистеров Хайдов». Без принятия своей биологической «реальности» «идеалист» доктор Джекил и «материалист» мистер Хайд продолжат существовать до тех пор, пока человечество не уничтожит самое себя.

Индивид может быть излечен от пристрастия к опиуму, его даже можно вылечить от духовного опиума, идеализма. Однако поймет ли в конце концов *человечество,* что идеал — не более чем прекрасный мираж, неспособный предоставить реального верблюда и реальную воду для реального перехода через реальную пустыню?

Научное издание

Фредерик Перлз Эго, голодиагрессия

Издательство «Смысл», 103050, Москва, 50, а/я 158. Тел./факс (095) 195-9328 e-mail: npf_smysl@mail.ru
http://www.smysl.ru Лицензия ЛР № 064656 от 24.06.1996.
Подписано в печать 29.08.2000. Формат 84x108/32.
Бумага офсетная. Гарнитура Pragmatica. Печать офсетная. Усл.печ.л. 19,34. Тираж 5000.